بسم الـلـه الرحمن الرحيم

إدارة الفشل

طريقك إلى النجاح

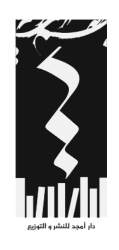


إدارة الفشل

طريقك إلى النجاح

محمد جاسم داود

الطبعة الأولى
2018م



دار امجد للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2017/3/1360)

158.1
داود ، محمد جاسم
إدارة الفشل/طريقك الى النجاح/ محمد جاسم داود، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع،2017.
( ) ص
ر.إ: 2017/3/1360
الواصفات:/ علم النفس التطبيقي// النجاح

ردمك : ISBN:978-9957-99-530-0





عمان الأردن وسط البلد مجمع الفحيص الطابق الثالث
Tel: +9624652272 Mob: +962796914632
Fax: +9624653372 +962799291702
+962796803670
dar.amjad2014db@yahoo.com dar.almajd@hotmail.com

الـمقدمة



الجميع يريد أن يحقق النجاح في حياته، ولكن تحقيق النجاح لـيس مهمة سهلة وهو يتطلب الكثير مـن التفـاني والعمـل الجـاد، في كثـير مـن الأوقات عندما يفشل الناس في حيـاتهم فـإنهم سرعـان مايتسـائلون مـاذا فعلوا من أخطاء سـببت لهـم هـذا الفشـل ؟ ولمـاذا يفشـلون هـم بيـنما الآخـرون ينجحـون ؟، هنـاك العديـد مـن الأشـياء التـي تجعـل الشـخص ناجح والتى بدونها تساهم فى فشل الآخر.



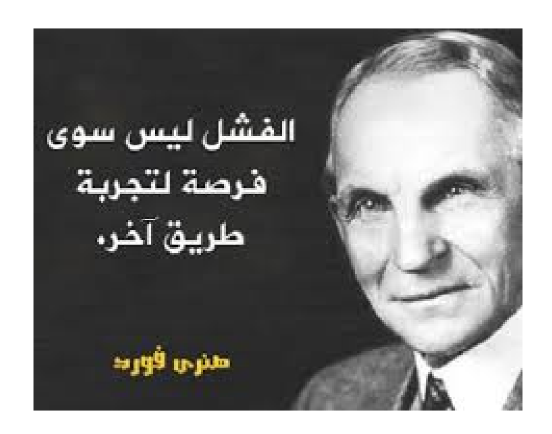
الفشل هو صقل لتجارب الواحد منا، وإصلاح لمنحنى حياتنا ولبنة في صرح نجاحنا، يقول ونستون تشرشل النجاح: النجاح هو القدرة على الإنتقال من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماستك، وكأنه جعل من الفشل أصلاً من أصول النجاح لا يتم إلا به، ولا يكون إلا بتذوقه، لكن هل معنى هذا أن نرضى بالفشل ونستكين له ؟! بالطبع لا، وليس هذا مربط فرسنا ، بل هو أبعد ما يكون عما نريد، الفشل وارد جداً، ما دمت قد قررت أن تصنع شيئاً، والإخفاق قريب من الشخص الذى ينشد التغيير.



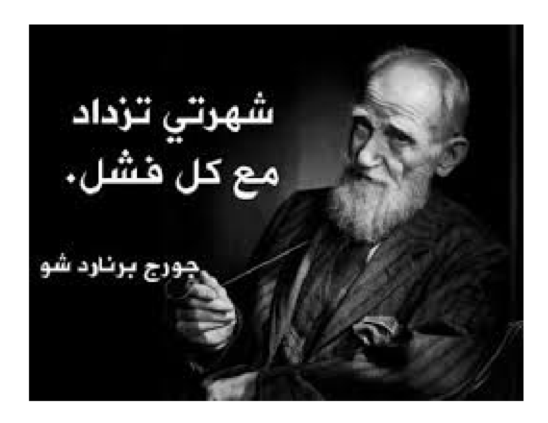
والـرد المناسـب عـلى الفشـل هـو النجـاح الكاسـح، والتعامـل الأمثـل مـع الإخفاق يكون بتكرار التجربة، وإعادة الكرة، ودراسة أسـباب الإخفـاق للتغلـب عليه.



كثيراً مـن النـاس أقعـدتهم التجـارب الفاشـلة، نـالوا حظهـم مـن الإخفـاق فأغلقوا باب التجربة والعمل، وهؤلاء ـــ لا غير ـــ هم الفاشـلون، مـع أن مـنهم من كان قريباً جداً من النجاح حينما قرر التوقف والإستسـلام للفشـل !! نعـم.... كثيراً من البشر يتوقفون ليجنوا مرارة الفشـل ولا يـدركون كـم كـانوا قـريبين لـو تسلحوا بالصَّبْر والعزيمة من النجاح والتفوق.



طبيعي أن تحزن عند الفشل، وتتألم من الإخفاق، لكـن مـن المهـم جـداً ألا تدع المشاعر السلبية تسيطر عليك وتضـيّق الخنـاق حـول عنقـك، مـن الأهميـة بمكـان التفريـق بـين محاسـبة الـنفس لتـتعلم مـن الخطـأ، وبـين جلـد الـذات والإنغماس التام في تأنيب النفس وتوعدها ونعتها بالغباء وعدم الإدراك.



لا تبكي الأيام التي قضيتها في فعل شيء ما، ثم لم يكتب لك فيها النجاح، فالخبرات التي أضفتها إلى صندوق تجاربك لا تقدر بثمن، ثم إن الحياة ما هي إلا مجموعة تجارب.



الفشل ليس معناه أنك قد حصلت على شهادة فاشـل، ولا تعنـي أن العـالم يوجه إليك أصابع الإتهام، أو ينظر إليك بنظرة إستنكارية وريبة، ليس معناه أنـه قد كُتب عليك أن ترضى برداء الخزى، وتـقضي بقيـة عمـرك في صـفوف المثبطـين الفاشلين، كلا إنهـا تجربـة، وليسـت النتيجـة النهائيـة، موقعـة وليسـت الحـرب، مرحلة وليست نهاية المطاف.



وفيما يلي قصة نجاح توماس أديسون:



عندما سأل أحد الصحفيين "توماس أديسون" عن شعوره حيال 25ألف محاولة فاشلة قبل النجاح في اختراع بطارية تخزين بسيطة، أجاب، "لست أفهم لِمَ تسميها محاولات فاشلة؟ أنا أعرف الآن 25ألف طريقة لا يمكنك بها صنع بطارية، ماذا تعرف أنت؟"

يُعتبر أديسون بحق من أعظم المخترعين في التاريخ. عندما دخل المدرسة، بدأ معلموه بالشكوى من بطء استيعابه، فقررت والدته أن تدرسه في البيت. كان أديسون مولعاً بالعلوم، ففي سن العاشرة أعدَ مختبر كيمياء في منزله لينتهي به المطاف إلى اختراع أكثر من 1300جهاز وأداة علمية كان لها الأثر الواضح

في حيـاة إنسـان الـعصر الحـديث. يقـول أديسـون في ذلـك، "إن ما حققته هو ثمـرة عمـل يشـكل الـذكاء 1% منـه والمثـابرة والجـد 99%".

وعن اختراع المصباح الكهربـائي الـذي حققـه بعـد ألفـي مـرة مـن التجريب الفاشل يقـول: "أنـا لم أفشـل أبـداً، فقـد اخترعـت المصـباح في النهاية. لقد كانت عملية من ألفي خطوة، ولا بد من اجتيازها للوصـول إلى ذلك".

تم تدمير مختبر أديسون في حريق كبير عام 1914, و في ذلك اليوم هرع تشارلز الابن الأكبر لأديسون، باحثاً عن أبيه، فوجده واقفـاً يراقـب الـلـهب المتصاعدة بهدوء.

شعرت بحزن شديد لأجله" يقول تشارلز: " لقـد كـان في السـابعة والسـتين من العمر، ولم يكن شاباً عندما التهمت النـيران كـل شيء" وحـين انتبـه أديسـون لوجود تشارلز صاح به قائلاً: "تشارلز أيـن أمـك؟"فأجـاب بأنـه لا يعـرف، حينهـا طلب منـه أن يجـدها قـائلاً لـه:"أوجـدها بسرعـة فلـن تشـهد منظـراً كهـذا مـا حييت".

في صباح اليوم التالي، تفقد أديسون الركام الذي خلفه الحريق وقال:" هناك فائدة عظيمة لما حصل بالأمس، فقد احترقت كل أخطائنا. الحمد لله يمكننا البدء من جديد".

بعد ثلاثة أسابيع من الحريق، استطاع أديسون أن يخترع أول فونغراف! (مشغل أسطوانات)، ومن جملة ما اخترع واستحدث من الآلات والأدوات: الناسخة، وطوّر الآلة الطابعة وجهاز الهاتف والحاكي والشريط السينمائي. كما جعل صناعة التلفزيون ممكنة باكتشافه صدفة لما يسمّى "أثر أديسون" والذي أصبح أساس أنبوب الإلكترون، إلا أن أهم أعماله على الإطلاق هو اختراعه للمصباح الكهربائي.

أما عن قصه نجاح مؤسس مطاعم كنتاكي (هارلند دافيد ساندرز):



وُلد (ساندرز)، مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي، في مقاطعة هينريفيل بولاية إنديانا الأمريكية، وقد عمل على مدى سنوات عمرهُ في عدة وظائف وصناعات مختلفة. وقد طور (ساندرز) فكرة قطع الدجاج المقلي الشهيرة في العام 1930، وكان ذلك في أثناء فترة الركود العظيم الذي ساد الولايات المتحدة وأغلب دول أوروبا الغربية في أواخر العشرينيات وأوائل الثلاثينيات من القرن الماضي، وقد أنشأ (ساندرز) مطعماً ليبيع فيه قطع الدجاج المقلية داخل محطة وقود كان يمتلكها في مقاطعة نورث كوربين بولاية كنتاكي الزراعية بالأساس.

وأطلق (ساندرز) على مطعمه الصغير هذا اسم "مطعم ومقهى ساندرز"، وسرعان ما حقق المطعم نجاحاً ملحوظاً لدرجة أن حاكم ولاية كنتاكي قام بتكريمه في العام 1936ومنحه لقب "كولونيل كنتاكي" كنوع من الإشادة الرسمية بإسهاماته في تطوير قائمة الطعام المحلية الخاصة بولاية كنتاكي وزيادتها تنوعاً وابتكاراً.

وفي العام التالي قام (ساندرز) بزيادة طاقة مطعمه القصوى ليتسع ل 142عميلاً بدلاً من 45فحسب، كما أضاف إلى جوار المطعم فندقاً صغيراً للمسافرين على الطريق السريع الذي كان المطعم ومحطة الوقود يقعان عليه. وكانت الطريقة الأولى التي كان (ساندرز) يقوم بطهي وإعداد الدجاج بها تعتمد على القلي العميق لقطع الدجاج في مقلاة زيت معدنية تقليدية، وكانت طريقة الطهي تلك تستغرق ثلاثين دقيقة لإعداد الوجبة الواحدة، ورغم أن الطعام الذي كان (ساندرز) يقدمه للمسافرين كان يتميز بجودة عالية ومذاق شهي مختلفاً عن طعم الدجاج في سائر المطاعم الأمريكية المحيطة آنذاك، إلا أن طول المدة اللازمة لإعداد الوجبة كان يُضيع على (ساندرز) أرباحاً هائلة كان يمكن تحقيقها من خلال البيع للمسافرين المتعجلين الذين ليس لديهم ما يكفي

من الوقت للانتظار لمدة نصف ساعة كي يحصلوا على وجبة طعام. ولأن (ساندرز) كان يملك حساً تجارياً رفيعاً، فسرعان ما فطن إلى أن تضاعف حجم شركته وتوسعها خارج ولاية كنتاكي لن يتحققا إلا إذا تم تطوير طريقة جديدة أسرع وأكثر عملية لطهي الدجاج، بشرط أن تحتفظ تلك الطريقة بنفس المذاق الشهي الذي فضله العملاء. ولذلك بدأ (ساندرز) يستخدم مقلاة ضغط مبتكرة لقلي الدجاج نجح بها في تقصير مدة إعداد الوجبات بوضوح، وبذلك أصبح مطعم (ساندرز) مطعم وجبات سريعة بمعنى الكلمة.

وتأكيداً لنجاحاته وريادته في عالم الوجبات السريعة في السنوات المبكرة من عمر ذلك العالم، نجح (ساندرز) في العام 1940في ابتكار ما أصبح يُعرف بعد ذلك ب "الخلطة السرية" التي مازالت - على الأقل من الناحية النظرية - سراً صناعياً غير مكشوف إلى يومنا هذا، وهي عبارة عن خليط من 11نوعاً مختلفاً من البهارات والتوابل الخاصة طوره (ساندرز) بنفسه في مطبخه.

وفي مطلع الخمسينيات تعرضت طموحات (ساندرز) التجارية لضربة كبيرة حين تحول الطريق السريع الذي كان مطعمه يقع عليه إلى طريق فرعي

حين جرى استبدال طريق آخر جديد أوسع به، الأمر الذي خفض مبيعات مطعمه بوضوح وجعله مجرد مطعم هامشي لا يكاد يلتفت إليه أحد.

وكان على (ساندرز) أن يتصرف بسرعة وإلا فإن المستهلكين كانوا سينسون دجاجه وخلطته السرية بسرعة، ولذلك قرر (ساندرز) البدء في بيع تراخيص لمطعمه ولخلطته السرية بنظام التوكيل التجاري أو "الفرانشايز"، وكان (ساندرز) يحصل على عمولة قدرها خمسة سنتات عن كل قطعة دجاج يتم بيعها في المطاعم التي تعاقد معها بأسلوب الفرانشايز.

وقد حققت طريقة التوسع الجديدة تلك نجاحاً هائلاً بدون أن تكبد (ساندرز) أي تكاليف أو مخاطر تُذكر، باستثناء احتمالات فقدان "سر الخلطة". وبحلول العام 1960كانت سلسلة مطاعم "دجاج كنتاكي المقلي" تملك أكثر من 600فرع بالولايات المتحدة وكندا.

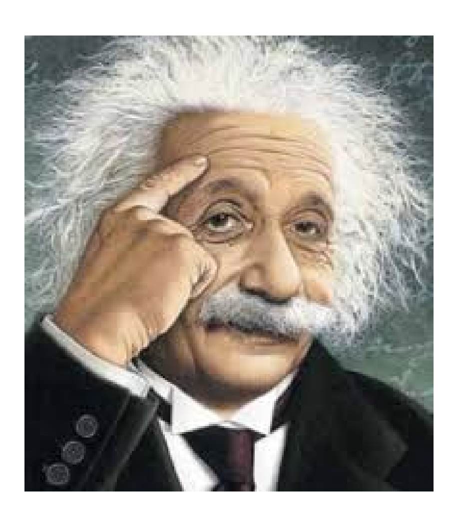
وفي العام 1964انتهت علاقة الشركة بمؤسسها (ساندرز) إلى الأبد، حيث باعها لأحد المستثمرين مقابل مليوني دولار. ومنذ ذلك الحين تم بيع سلسلة المطاعم ثلاث مرات إضافية، وكانت المرة الأخيرة في مطلع التسعينيات حين تم بيع الشركة لشركة بيبسيكو العالمية، وفي العام 1997بدأت بيبسيكو

تطبق عملية تصغير حجم وترشيد نفقات كبيرة فقامت بضم مطاعم كنتاكي إلى شركة جديدة أنشأتها لإدارة سلاسل مطاعم الوجبات السريعة التي تمتلكها تحت اسم "يام براندز"، وهي الشركة الأم أو القابضة التي تملك الآن - إلى جانب دجاج كنتاكي - مطاعم مثل بيتزا هات وهارديز وغيرهما. وفي أواخر التسعينيات تغير اسم مطاعم كنتاكي من Kentucky Fried Chicken أو "دجاج كنتاكي المقلي" إلى KFC، وكان هدف شركة يام براندز من تغيير الاسم على هذا النحو هو التركيز على تنامي الوعي الصحي لدى العملاء وعدم رغبتهم بالتالي في تناول أطعمة مقلية في الزيت عالي الكوليسترول، أو على الأقل عدم رغبتهم في رؤية الكلمة "مقلي" في اسم سلسلة الوجبات السريعة التي يتعاملون معها بانتظام.

وإلى يومنا هذا مازالت سلسلة مطاعم كنتاكي واحدة من أكبر وأنجح وأشهر سلاسل مطاعم الوجبات السريعة حول العالم، ويمكننا القول إنها من أكثر سلاسل الوجبات السريعة انتشاراً وتوسعاً حول العالم، حيث تعمل الآن في أكثر من تسعين دولة.

ولعل الجـودة والنظافـة وسرعـة وخصوصـية الخدمـة، إلى جانـب الخلطـة السرية بالطبع، هي مفردات معادلة النجاح التي وضعها (ساندرز) قبل أكثر من ثمانين عاماً ومازالت قائمة إلى يومنا هذا.

لم يتكلم الطفل " ألبرت أينشـتاين " حتـى بلـغ الرابعـة، ولم يقـرأ حتى بلغ السابعة، وكان والداه يرونـه أقـل مـن أقرانـه، ووصـفه أحـد مدرسيه بأنه بطـيء التفكـير، وغيراجتماعـيّ، يسرح طـويلاً في خيالاتـه الحمقاء !! وفي النهاية، طردتـه مدرسـته مـن فصـولها، ورفـض المعهـد التقني قبوله.



لاشك أن الكثيرين مروا بلحظات من الشـعور بالفشـل وأن كـان إحساسـاً وهميـاً، ولكـن حتـى إذا ابتعـد الإحسـاس عـن الواقـع وكـان مجـرد شـعور

لا يعكس الحقيقة، يكون له انعكاسات خطيرة على الشخص، نفسياً واجتماعياً، فالشعور بالفشل يرتبط بشكل وثيق مع جميع الأفعال والتصرفات اليومية وهناك من يتأثر نفسياً إذا لم ينجح في القيام بأي نشاط أو عمل، حيث يتحول عنده الشعور بالفشل إلى إحساس باليأس والإحباط يجعله يتراجع كلما أقدم على القيام بنفس العمل أو الأعمال المشابهة لذلك الذي فشل في إتمامه. يجب أن يعلم الشخص أن الحياة مليئة بالحفر التي قد تتعثر فيها قدمه، ولكن عندما يتعثر عليه ألا ينتظر طويلاً فعليه أن ينجو بنفسه في الوقت المناسب ويكمل حياته وكأن شيء لم يكن، ويجب إلا ينتظر من يأتي لينقذه من الحفرة، فعلى الشخص أن يكون قائداً لذاته.



يجب أن يكون الشخص مقتنعاً بأن لديه قدرات تؤهله لتحقيق النجاح، فالثقة في النفس من أهم الوسائل التي تساعد في تحقيق النجاح. على الشخص أن يتعامل مع التجارب الفاشلة على أنها دروس تعلّم منها حتى لا يكرر الأخطاء التي أدت إلى الفشل ويعمل على تصحيحها حتى يصل إلى النجاح. يجب ألا يسند الشخص تجاربه الفاشلة إلى الظروف، فعلى الشخص أن يتحلى بقوة الإرادة و يحارب الظروف التي قد تقف أمام تحقيق النجاح، فلابد من الابتعاد تماماً عن الأفكار السلبية.



الشخص الذى يملك الكثير من الطاقة يكون قادراً على التركيز على العمل بشكل أكثر كفاءة من الضعيف جسدياً وعقليا، اتباع نظام

غذائي صحي وممارسة الرياضة اليومية،كل ماسبق سيجعلك أكثر طاقة وإنتاجاً

ويساهم فى جعلك شخص ناجح قادر على العطاء.

أولاً: تعريف الفشل:



إذا أردنا أن نعرف ما هو الفشـل فعلينـا أولا أن نعـرف مـا هـو النجـاح لأنهما متناقضين وتعريفيهما صور عكسية لكل واحد منهما مع الآخر. فالفشل يتناسب تناسباً عكسياً مع النجاح. فالنجاح موجود في حياتنا اليومية ونعيشـة كل يوم، بـل عـدة مـرات في اليـوم، وكـذلك الفشـل والنجـاح أشـبه بـالتوفيق والفشل بعدم التوفيق ولا نستطيع أن نقيس مدى النجـاح والفشـل أو نحـدد معاييرها.

فالنجاح هو ناتج معادلة تقول: التوفيق مع الجِد والاجتهاد = النجـاح أمـا الفشل فهو ناتج من تقصيرنا وعدم إعطاء النجـاح حقـه لتحقيقـه، ولكننـا طالما

نرمى جبة الفشل على منصة الحظ والظروف والحقيقة كل هذا نسلى به أنفسنا ونغطي به عيوبنا في التقصير وعدم الإخلاص للنجاح وتحقيقه.

وإذا كان النجاح يلمع في السماء كالقمر المنير الذي يجذب الناس بسناه المنير،أي بنجاحه ليلفت الأنظار إليه، والفشل يكون دائماً حبيس نفس صاحبه التي تحاول قدر المستطاع إخفاءه عن الناس لكي لا يعرفوا أنه لم يوفق في تحقيق النجاح، فالفشل في نفس صاحبه هم كبير يحاول إخفاءه، ولكن بلا أي جدوى.

والفشل لابد أن يقابل كل إنسان في حياته في أي مجال، فهل أنت تحقق كل شيء تسعى له من أول مرة، مهما يكون هذا الشيء إن شاء الله قد يتحقق وقد لا يتحقق بمشيئة الله أيضاً بلا شك ولن ننسى أن الفشل هو طريق النجاح، فهناك من يفشل ويفشل ويضع في ذهنه أن الشيء الذي أمامه معقد وقد تعقد منه، ولكنه خطأ لأنه لم يحاول أن يعطي النجاح حقه ليحققه.

كما أنه سيجد دوافع النجاح لديه في شيء آخر مما يؤدي به للإبداع وتحقيق أعظم نجاح.

وليس مـن العيـب أن يفشـل الشـخص في أول محاولـة لـه ولربما في عـدة محاولات ما دام أنه يحاول، ولكن العيب أن يستمر الشخص في الفشل أو يسـلم بالفشل، بل لابد أن يحاول أن يعطي النجاح حقه ليحققه لأن التسـليم بالفشـل والظن بأنه شيء معقـد لا تسـتطيع تحقيقـه لـيس لـه صحة فكـل شيء بالجـد والعمل والبحث يسهل.

وما أروع حساب النفس في كل الحالين، ففي النجاح يكـون الرضـا والحمـد على ما تحقق، ودافع لتحقيق الكثير.

أما في حالة الفشل إن حصل حساب للنفس، فقد أقفل بـاب الفشـل في هذا المجال بحساب النفس لأن النتيجة هي الندم على مافات والأسف على التقصير نحو النجاح واكتشاف أسباب الفشل ومعرفة أسباب النجـاح ومن المؤكد سوف يقوم الشخص بمعالجتها والتخلص من رواسـب الفشـل وهـذا دافـع للحـماس لـدفع عجلـة الحيـاة نحـو النجـاح وإعطائـه حقـه لتحقيقه.

تختلف طرق تصنيف الفشـل حسـب حجمـه أو طبيعـة تـأثيره أو طبيعـة الحدث المرافق له, فهناك الفشل الصغير في قضية ثانوية، والفشل الضـخم الـذي يترك آثاره على حياة الإنسان كاملة.

وهناك الفشل الذي يتعلق كلياً بشخص واحد، أو فشل يخوضه إنسان مع جماعة (كهزيمة فريق كرة القدم، أو هزيمة دولة ما في حرب).

وهناك الفشل الحاضر الذي نعيشه، والفشل الذي قد يكون منتهياً لكنه يلقي بظلاله على حياتنا الحاضرة، فيتدخل بآثاره في تفاصيل ما نفعله، الأمر الذي يدفع بنا إلى الخوف، أو التردد أو الضعف في معالجة مشاكل حياتنا والاستمتاع بما حققنا من إنجازات ونجاحات.

نجد أيضاً الفشل المفاجئ الذي قد يُشكل صدمة للإنسان المأخوذ به بغتة، فيشل قدرته على التفكير، وقد يؤثر في صحته أحياناً, ونجد الفشل الذي يأتي على مراحل، ويستطيع من يمر بتجربة كهذه أن يتبين حصول هذا الفشل، فيمتلك الوقت الكافي لتلافيه أو التقليل من الخسائر المترتبة منه.

هناك تصنيف آخر للفشل وفقاً لنوع الوظيفة الحياتية التي يؤديها، فنجد الفشل العاطفي والفشل الدراسي والفشل المهني أو المالي والفشل السياسي والفشل الصحي، وقد نجد أحياناً فشلاً بسيطاً أو فشلاً مركباً في أكثر من ناحية من نواحي الحياة.

يصنف العاملون في الحقل النفسي الفشل حسب درجة تعقيده وسهولة التعامل معه وفقاً لما يلي:

أ- الفشل الكارثي:



حيث يقود تزايد الضغوط والعراقيل في عملية نفسية معينة، مترافقة مع مشاكل في العمل أو الدراسة أو الحياة الزوجية إلى انهيار مفاجئ، عاصف وشامل، في بنية الإنسان النفسية ويؤدي إلى فقده القدرة على إدارة وظائفها اليومية، وفشل كلي في المسألة التي هي موضوع الأزمة، فينهار الزواج أو تُشتّت الأسرة، أو يفقد الشخص المعني عمله، وغالباً ما يترافق ذلك بدخول الإنسان حالة من العجز التام، وعدم القدرة على المحاولة من جديد.

ب- الفشل المعقّد:



حالة صعبة من الفشل، ولكنها لا تـؤدي إلى انهيـار الإنسـان وعجـزه عـن إدارة شؤون حياته، وتبقي الآمال موجودة في تجاوز أزمته، ولكن ذلك يحتاج إلى مسـاعدة خارجيـة يقـدمها لـه محبـوه وأصـدقاؤه، وبعـض المتخصصـين الـذين يسـتطيعون أن يرشـدوه إلى الطريـق الصـحيح في التعامـل مـع المشـاكل التـي يواجهها.

ج- الفشل السهل:



حالة شـائعة، مـر بهـا أكـثر النـاس، وتتمثـل في فشـل محـدود، في مسـألة معينة، قد تثير في الإنسان بعض الشعور بالإحبـاط، والرغبـة بـالتعويض، إلا أنهـا سهلة التجاوز، وهي تشبه انكسار حلقة في سلسلة، قد تعيق عملها برهةً، ولكن سرعان ما يمكن تقريب الحلقات الصحيحة الأخـرى ووصـلها مـن جديـد، لتعـود سلسلة الحياة إلى تتابعها.

هناك أسباب عديدة, بل وقد تكون بسيطة، ولكنها تؤدي إلى الفشـل. مـن أهم هذه الأسباب:

أ- عدم فعــل شيء:



هذا السبب هو العامل الأكبر لفشل كثير من الأشـخاص والأعـمال. يجلـس الشـخص دون أن يفعـل أي شيء وينتظـر النجـاح. لا تعمـل ـــ لا تـتصرف ـــ لا نتيجة. هذا شيء مرعب. كيف يستطيع أي فرد أن يحقـق أي شيء في الحيـاة إذا كان لا يعمل ويجتهد ويثابر أيضاً. لماذا يفعل الفرد ذلك وهو يعرف أن الجمـود والتوقف عن العمل لن يأتي بنتيجة أو يعود بالفائدة على أي مشروع؟ إن ذلـك يحدث لأن الفرد يخـاف مـن الفشـل. عـادة مـا يظـن أنـه إذا حـاول عمـل شيء سيفشل. كثير من الناس تخاف من الفشل. منهم من فشل مرات ومـرات ولكنـه لم ييـأس وحـاول مسـتفيداً مـن أخطـاءه وتعلّـم منهـا حتـى نجـح. مـا المخيـف مـن الفشـل ؟ إن الطفـل يقـع عشرات المـرات، بـل وقـد يصـاب بجـروح حتـى

يستطيع الوقوف ثم المشي. الإنسان يتعلم من فشله الأسباب التي أدت لذلك فيتجنبها في المرة التالية فيحقق ما يتمناه من نجاح. هذه هي الحياة إذا لم تفشل بالمرة لن تنجح بالمرة.

أ- إنجاز نصف العمل:



يتحمس الفرد في بداية العمل لمجموعة من الأفكار أو الاستراتيجيات. يحاول أن يعمل عليها جميعاً. هل يمكن لإنسان أن يقوم بعمل أكثر من شيء في وقت واحد؟ هذا الشخص لا يعطي الوقت الكافي لكل واحدة مما يريد عمله وبذلك ينجز النصف أو حتى جزء من العمل ثم يتعجب لماذا فشلت كل الأفكار والاستراتيجيات. إذا شغلت يدك بأكثر من عمل لن تنجز شيء، وبالتالي لن تربح شيء. ركز على واحدة فقط من الأفكار، اعمل عليها حتى تكتمل ثم انتقل لغيرها بذلك تحقق النجاح. واحدة تلو الأخرى تنجح جميعها

وتدر الربح. لا تنشغل بأكثر من عمل في وقت واحد وإلا لن يكتمل أي منها وتفشل جميعها. إنك بذلك تسعى للفشل الذريع. كما أن فقدان الحماس يجعلك تقف في نصف الطريق ولا تُكمل ما بدأت عمله. حفز نفسك لتظل تعمل بنفس الحماس حتى تكمل ما تريد تحقيقه وتنجح فيه.

ج- عدم الثبات في ما تفعل :



إن أحد مفاتيح النجاح هي أن تثبت وتثابر على ما تعمل. إن أي عمل لا يكتمل إلا إذا كان يتم طبقاً لخطوات محددة وتستمر في تتبعها حتى تكتمل كل الخطوات. ما يتم طبقاً لنظام يعمل بصورة صحيحة مهما كان الأسلوب الذي تتبعه. عادة يُصدم الشخص عندما لا يجد النتيجة التي يتمناها بعد إتمام خطوة أو إثنين فقط من مجموعة الخطوات المطلوبة. إن التسرع واختصار الخطوات لا

يفيد إذا لم تطبق العملية كاملة. لا تختصر بعض الخطوات لأنك تريد الوصول بسرعة للخاتمة حتى تبدأ في جني الأرباح. تأكد أنك بعمل ذلك لن تحقق شيئاً ويصبح الفشل أكيد. يجب أن تستمر في تنفيذ جميع الخطوات والالتزام بتسلسلها حتى تحقق النجاح.

د- عدم وجود خطه واضحة:



النجاح لا يحدث فجأة أو صدفة إلا في الروايات والأحلام, وإن حدث لبعض الأشخاص يكون نادراً. يجب أن تضع خطه قبل البدأ في تنفيذ العمل. خطط للنجاح. خطط كم تريد أن تحقق في فترة معينة، وما هي الإستراتيجية التي ستتبعها لتنفيذ ذلك. التخطيط ليس بسر كبير، إنه فقط يحتاج وقت والتزام. قد يسمع شخص يقول لا أريد أن أضع خطه لأنني قد أغير رأي في

أي مرحلة من التنفيذ. هذا سخيف. يمكنك تغيير وتطوير خطتك في أي وقت لأن الأصل فيها أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتبديل. ضع هدف كبير أو صغير أو حتى اختار آخر مختلف تماماً, ولكن دون خطة لن تصل لشيء. ستظل الأفكار أفكار لا تنفذ لأن خارطة العمل (الخطة) غير موجودة. إن تكرار ما تفعله دائماً ستحصل على نفس النتائج كل مرة. ولكن مع وجود خطة مرنة يمكن تعديلها مع تطور أفكارك تضمن لك النجاح وتبعد عنك الفشل.

هـ - التكـــاسل :



الكسل أو عدم الإبلاء هو النفور من المجهود أو بذل الشغل على الرغم من وجود القدرة البدنية، ويُعد الكسل صفة ازدرائية يوصف بها الشخص ذو النمط الكسولي أو المحب للراحة.

على الرغم من مناقشة فرويد لمبدأ المتعة إلا أن ليونارد كارميكيل أشار إلى أن "الكسل ليس بالمصطلح المعتاد شرحه في أغلب محتويات كتب علم النفس، وهذه إحدى سيئات علم النفس الحديث الذي يبحث بصورة أكبر في مسائل فرعية كتجاربه على الحيوانات مثل الفئران العطشى أو الخنازير الجائعة أو حول الشعراء وكيف يكتبون شعرهم أو العلماء وكيف يقضون أوقات الربيع في مختبراتهم تاركين الأوقات الممتعة ورائهم". مشيرا بذلك إلا أن موضوع الكسل لم يحظى بالأبحاث التي تغطي جميع جوانبه على الرغم من انتشاره.

في تقرير أجري في عام 1931 أعزى العديد من طلاب الثانوية فشلهم في أداء الإختبارات إلى الكسل، فيما أعرب الأساتذة أن السبب الأول هو نقص المقدرة لديهم وأن السبب الثاني هو الكسل. يرجى عدم الخلط بين الكسل وبين انعدام الإرادة والذي هو أحد أعراض بعض الاضطرابات مثل الإكتئاب و فرط الحركة و اضطرابات النوم والفصام.

التكاسل والتراخي هما من الأسباب الشائعة للفشل. عندما نسمع عباره " سأفعل ذلك غدا " نتأكد أن شيئاً لن يتم. هذا التكاسل عند بعض الأفراد

أدى لفشلهم وفشل مشاريعهم. ماذا في أن يكون الشيء غير كامل. الأهـم أن تستمر في عملك وتنجز الجزء وراء الآخر حتى تنتهى ويكمـل العمـل. لا تجعل سعيك وراء الكمال في ما تعمل سبباً لتتكاسـل. المهـم أن تـنهض وتنفذ حتى يكتمل العمل بصورة صحيحة تأتي بالنـاتج الصـحيح المتوقـع. المهم أن تعمل وتجتهد وتستمر حتى تحقق النجاح مهـما كانـت النسـبة التي تحققت منه. لا تتكاسل وتجعل سعيك وراء الكمال حجتك للتكاسل والتراخي أو التأجيل. انهض وتخلص من التكاسل حتى تنجح ولا تكن مـن الفاشلين.الكمال يأتي مع الوقت والعمل وزيـادة الخـبرة ولـيس بـالجلوس ساكناً منتظراً أن يأتي النجاح بنفسه.

يوصف الكسل في علم النفس على أنه عادة؛ بدلاً من وصفه عـلى أنـه اضـطراب في الصـحة النفسـية، كـما يوجـد العديـد مـن العوامـل تتسـبب بصـورة أساسـية في تكـوّن حالـة الكسـل مثـل نقـص الثقـة بـالنفس والتقـدير الـذاتي، نقـص المعرفـة والتـدريب، وفقـد الاهـتمام بمختلف النشاطات أو عـدم الإعتقـاد بجـدوى تلـك النشـاطات، الأمـر الـذي يـنعكس في صـورة مماطلـة أو تذبـذب إلي آخـره. كـما أشـارت دراسـات مبنيـة عـلى الدافعيـة (التحفيزيـة أو الحـث) أن الكسـل

ناتج عن نقص مستوى التحفيز كنتيجة للتنبيه الزائد أو تعدد التنبيهات أو التشتيت، والذي بدوره يزيد من إطلاق الدوبامين في الجهاز العصبي وهو المادة المسؤولة عن الإحساس بالسرور، وكلما زاد إفراز الدوبامين زاد الإحساس بالرضا، ومع هذه الزيادة ينشأ حالة من القبول والتي بدورها تؤدي إلى تقليل الحساسية.

تتسبب حالة تقليل الحساسية لاحقا في تبلد النظام العصبي، كما أنها تؤثر بالسلب على منطقة تعرف باسم الجزيرة (insula) والمسؤولة عن إدراك المخاطر.

يري الأخصائيون في مرض فرط الحركة ونقص الإنتباه أن زيادة الحركة بأشكالها المتعدده ينتج عنها مشاكل سلوكية كنقص التركيز والألم النفسي الناتج من محاولة الكمال، بالتالي يتكون الكسل والذي قد يُعبّر عنه كسلوك سلبي لمسايرة الواقع ولتجنب مواقف معينة.

ثانياً: صناعة النجاح وتجاوز الفشل [1]:



إن من أصعب المشاعر التي تنغص على الإنسان سعادته في هذه الحياة الدنيا هو الإحساس بالفشل والاحباط نتيجة عجزه عن تحقيق هدف معين يصبو إليه.

والحقيقة أن استشعار ألم الفشل أمر لا يسلم منه الإنسان في حياته، فرسوب التلميذ في صف من الصفوف في المدرسة يمكن أن يترك أثراً لا يزول مهما تبعه من نجاحات في السنوات اللاحقة، وكذلك عجز الطالب عن التسجيل في الاختصاص الذي يريده في الجامعة، و فشل الباحث عن عمل في إيجاد وظيفة تتناسب مع شهاداته ومؤهلاته،كل هذه الأمور تجعل الحياة سوداء

[1] مقال د. نهى عدنان قاطرجي.

في نظر بعض الناس الذين يعتقدون أنهم إذا فشلوا مرة واحدة فسيفشلون كل مرة، وأن الحياة لن تبتسم لهم من جديد.

إن تعاظم مشكلة الفشل لدى البعض تنتج عن عوامل عدة أبرزها ضعف الوازع الديني لدى كثير من الناس، الذين يتناسون أن الفشل مثله مثل أية مصيبة في الحياة هو من الابتلاءات التي يجرب بها الله سبحانه وتعالى عباده الصالحين، وأن فشل اليوم لا ينفي النجاح غداً، والله عزّ وجل يقول " وتلك الأيام نداولها بين الناس".

كما أن هذا الضعف يتعلق أيضاً بقضية الإيمان بالقضاء والقدر و ما يرتبط بها من أمور غيبية لا يعرفها إلا الله عزّ وجل،فقد يكون في ما نعتبره فشلاً لنا خير كثير، وقد يكون في ما نعتقده خيراً لنا شر كبير، و صدق الله عزّ وجل الذي يقول" عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون"، إضافة إلى ذلك فإن من العوامل المساهمة في تفاقم آثار الفشل، تراجع الإنسان وتقهقره عند أول تجربة فاشلة يمر بها، فنراه يرفض أحياناً إعادة التجربة مرة أخرى،ويكتفي بما آلت إليه حاله، متناسيا بأن تحقيق الأماني يحتاج إلى عزم وإرادة ومثابرة.

إن استرجاع الهمة والإقدام على العمل من جديد مرة وراء أخرى أمر مهـم في الوصول إلى الهدف، والمثل يقول:" ليس العيب أن يسقط الفتى، ولكن العيب أن يبقى حيث سقط". والتاريخ يحكي لنا عن عظـماء قـدموا للإنسـانية خـدمات كثيرة، بعد مرورهم بتجارب فاشلة عديدة، وعلى رأس هؤلاء النبي محمـد عليـه الصلاة والسـلام الـذي لاقـى الويـل مـن قومـه واتهمـوه بابشـع الـتهم ولكنـه لم يستسلم، وثابر في قيامه بواجب الـدعوة إلى اللــه عـزّ وجـل حتـى نصره اللــه سبحانه في نهاية الأمر.

ومن العلماء المعـاصرين الـذين خـبروا الفشـل في حيـاتهم وتعايشـوا معـه العالم إديسون الذي اخترع المصباح الكهربائي بعد الآلاف مـن التجـارب الفاشـلة التي مر بها.

يرتبط فشل الإنسان عادة بعوامل عديدة تساهم في ايجاده وتطويره، ومن هذه العوامل ما يلي:

أ- العوامل النفسية :



1- التفكير السلبيّ الذي يطغى على فكر الإنسان فيجعله يخاطب نفسه بعبارات محبطة: لا استطيع، لا أقدر،لن أنجح... وما إلى ذلك من تعابير تؤثر على نفسية الفرد وتشعره بالإحباط الذي قد يمنعه من الإقدام عن العمل، أو قد تجعله يقدم على العمل وهو يتوقع مسبقاً الفشل فيه.

2- اسقاط الفشل على الآخرين، فالانسان الفاشل يبحث دوماً عن شماعة يعلق عليها أخطاءه, وذلك هرباً من إلقاء اللوم والتقصير على نفسه.

3- فقدان الثقة بالنفس وبالقدرات الذاتية مما يولد الشعور الدائم بالدونية أمام الآخرين.

إن الثقة بالنفس هي الأساس الداعم المتين لصرح النجاح الباهر والإنجازات العظيمة، فهذه الصفة الحميدة هي طريقك للنجاح، فثقتك بنفسك لا تعني الغرور أو الغطرسة، وإنما هي الشعور داخلي والاطمئنان من أنك تستطيع إنجاز المهام الموكلة إليك أو أهدافك الخاصة في جميع مراحل حياتك. فالشخص الذي يتمتع بالثقة بالنفس يحب عموماً نفسه، وهو على استعداد لتحمل المخاطر لتحقيق أهدافه الشخصية والمهنية، ويفكّر بشكل إيجابي عن المستقبل، فهو يؤمن بقدراته ويحترم ذاته، بينما الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس، هم أقل عرضة للشعور بأنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم، ويميلون إلى امتلاك وجهة نظر سلبية عن أنفسهم و قدراتهم، وتعتبَرُ الثقة بالنفس صرحاً يمكنك بناؤه بنفسك.

الثّقـة بـالنّفس هـي أسـاس النجـاح في حيـاة الإنسـان، حيـث أن الإنسان الواثق من نفسه لا يهاب شيئاً ولا يقـف عـاجزاً أمـام العقبـات والمخاطر، الثّقة بالنّفس مهمة جداً من أجل مواجهـة الحيـاة ومتاعبهـا، كما أن الإنسان الذي يعاني من نقص ثقته بنفسـه يعـيش حياتـه تحـت الظلال، لا يستطيع الخروج إلى الشمس ورؤية الحيـاة، حيـثُ أن الثّقـة بالنّفس هي بمعنى أن يعـرف الإنسـان نفسـه جيـداً، وأن يعـرف نقـاط الضعف لديـه ويتغلـب عليهـا، كـما هـي أن يسـتطيع الإنسـان موازنـة خطواته وتحركاته من أجل حياة أفضـل، والثّقـة بـالنّفس مصـدرها مـن داخل الإنسان، ولا تعتمد على الآخرين، ولكن الثّقة بالنّفس تعمد عـلى الآخرين في حالة بناؤها في الصغر، ومن ثم فإنها تتغلـب عـلى الآخـرين ومعتقداتهم فيما بعد، فنجد الإنسان يصبح قوياً، ولايهتم للآراء الهادمة التـي تحـيط بـه. تعزيـز الثّقـة بـالنّفس شيء مهـم، والإنسـان بنفسـه يستطيع فعل ذلك، وقد لا يحتاج مساعدة من أحد، ومـن أجـل تعزيـز الثّقة بالنّفس.

أفكارك السلبية مثل: "لا أستطيع أن أفعل ذلك"، " سأفشل بالتأكيد"، هـذا الصوت الداخلي متشائم وغير مفيد، وسوف يعيقك مـن تحقيـق احـترام الـذات وزيادة الثقة بـالنفس. قـم بتحويـل الأفكـار السـلبية إلى أفكـار إيجابيـة مثـل "

أنا ذاهب إلى محاولة ذلك "، "يمكن أن أنجح ". أرفض السماح للأفكار السلبية أن تستحوذ على تفكيرك، ففي نهاية المطاف ينبغي إعطاء الأفكار الإيجابية المساحة الأكبر من " الفضاء الدماغي "، كذلك احرص على التخلص من الأشياء التي تذكرك بالسلبية الخاصة بك كالملابس التي لم تعد تناسبك، أو الأماكن التي لا تتناسب مع أهدافك الجديدة.

لتعزيز الطاقة الايجابية بالنفس أكثر، انظر في المرآة كل يوم وابتسم، حيث تشير بعض الدراسات إلى ما يسمى ب "نظرية ردود فعل الوجه"، أي أن تعبيرات الوجه يمكن أن تؤثر بالفعل على دماغك لتعزيز بعض العواطف، فالنظر في المرآة والابتسام كل يوم، قد يمنحك ذلك الشعور بالسعادة و الرضا عن نفسك و تزيد ثقتك بنفسك على المدى الطويل. للتعامل مع العواطف كن صبوراً مع نفسك، أحياناً نذهب إلى الوراء لنتقدم إلى الأمام، اكتساب الثقة بالنفس لا يحدث بين ليلة وضحاها، فقد تحاول عمل شيء جديد ولا تتحقق أهدفك، عدم تحققها في المرة الأولى هي فرصة لمعرفة المزيد عن نفسك والتعلم من تجاربك الخاصة، فالثقة بالنفس تحتاج إلى رعاية و القليل من الوقت. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، إذا كنت ترغب في بناء ثقتك بنفسك، عليك أن

تركز على تحسين حياتك للأفضل، وليس على جعل حياتك تشبه حياة صديقك المفضل، أو أخيك الأكبر، أو أحد المشاهير الذين تراهم على شاشة التلفاز. إذا كنت ترغب في بناء ثقتك بنفسك، فيجب أن تَعلم جيداً أنه سيكون هناك دائماً شخص ما أجمل وأذكى وأكثر ثراء منك، تماماً كوجود شخص ما دائماً أقل جاذبية، أقل ذكاء، وأقل ثراء منك؛ كل هذا لا يهم، وما هو مهم هو الاهتمام بتحقيق أهدافك الخاصة وأحلامك. احرص على تجنب المثالية، فإن كنت تسعى للمثالية فإنك لن تكون سعيداً أبداً مع نفسك أو ظروفك، بدلاً من ذلك احرص على تعلّم عمل تفتخر به بدلاً من انتظار كل شيء ليكون مثالياً تماماً. ممارسة العناية الذاتية اعتنِ بنفسك، فالاعتناء بالنفس يعني بالحفاظ على الاستمالة الشخصية من خلال الاستحمام بانتظام، و تنظيف الأسنان، وتناول طعام لذيذ وصحي، فهذا يعني تخصيص وقت لنفسك، حتى عند الانشغال الشديد، و يجب أن يظهر هذا الاعتناء على المظهر الخارجي، فليس عليك أن تبدوَ كممثل مشهور للبدء في بناء ثقتك بنفسك، فإذا كنت تريد أن تشعر بشكل أفضل حول شخصيتك و مظهرك، عليك الاهتمام بنفسك من خلال الاستحمام اليومي، تنظيف الأسنان، وارتداء الملابس التي تناسب عمرك و

جسدك، هذا لا يعني أن مظهرك سيجعلك تشعر بمزيد من الثقة، ولكن بذلك للجهد سيعطيك شعوراً داخلياً بأنك تستحق العناية.

تمرن بانتظام، جزء من رعاية نفسك هو الحصول على ممارسة الرياضة، ابدأ من حيث أنت الآن، لا يجب أن يكون التمرين معقداً. و نم جيداً، و ذلك بالحصول على 7-9 ساعات من النوم السليم كل ليلة، وهذا له تأثير كبير على مظهرك و صحتك، يمكن أن يساعدك ذلك بتعزيز مواقف أكثر إيجابية وبمزيد من الطاقة، النوم الكافي يساعد أيضاً على التعامل مع التوتر بشكل أكثر فعالية. تحقيق الأهداف وتجربة المخاطرة ضع أهدافاً صغيرة وقابلة للتحقيق، في كثير من الأحيان يضع الأشخاص أهدافاً غير واقعية أو غير قابلة للتحقيق، وإما أن تسحق مع التحدي أو قبل أن تبدأ، وهذا هو المثبط الحقيقي للثقة بالنفس. حاول أن تحتضن المجهول، الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس يقلقون أنهم لن ينجحوا في وضع لا يمكن التنبؤ به، لقد حان الوقت لوقف التشكيك بنفسك ومحاولة شيء جديد تماماً، غير معروف، ومختلف. اسعَ إلى مساعدة الآخرين، عندما تعرف أنك لطيف اتجاه الأشخاص من حولك، وأنك تقوم

بإحداث فرق إيجابي في حياة الآخرين، فعليك أن تدرك أنك قوة إيجابية في العالم، والتي من شأنها تعزيز الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس أمر هام جداً، فهي السبيل إلى أن يؤدي الإنسان ما يقع على كاهله من مسؤوليات ومن واجبات وهي السبيل التي يمكن بها أن يواجه الإنسان أي موقف يتعرض له مهما كان هذا الموقف صعباً، وهي السبيل إلى تحقيق الإنسان لطموحاته وأحلامه وهي السبيل إلى رفعة مكانته بين الناس، فالناس يحبون الإنسان الواثق بنفسه وليس الإنسان الذي يحتاج إلى الآخرين في كل صغيرة وكبيرة يقوم بها من أعمال، فهذه الشخصية تسبب حملاً ثقيلاً يثقل كاهل من حوله من الناس، فهو إنسان غير قادر على القيام بأبسط الأعمال أو أبسط الأمور التي تطلب منه ويتوجب عليه أن يقوم بها، ومن هنا برزت وبشدة أهمية الثقة بالنفس كأمر هام يساعد الإنسان على القيام بكل ما سبق ويساعد الإنسان على تحقيق التوازن لنفسه ولشخصيته بشكل كبير جداً ودون أدنى تردد أو خوف أو رهبة من أي أمر من الأمور. حتى يثق الإنسان بنفسه يتوجب عليه أن يستمع إلى صوت نفسه أولاً وأن لا يصغ إلى تهكمات الآخرين و سخريتهم منه، فهذه السخرية قد يكون مآلها سيئاً جداً على الشخص خاصة

و إن استمع الإنسان و آمن بأنه ليس الإنسان المناسب للقيام بعمل معين. إلى ذلك يتوجب على الإنسان أن يتسلح بالعلم و الثقافة و المعرفة، فالعلم و الثقافة هما من أهم الأمور اللذان يزيدان من ثقة الإنسان بنفسه ولنا أن نتخيل إنساناً جاهلاً بالطب – على سبيل المثال – وطبيب عالم، فمن منهما سيكون واثقاً بنفسه أكثر عند الحديث عن الأمراض القلبية ؟ إلى جانب ذلك فيجب على الإنسان أن يتعامل ويختلط بكافة أصناف الناس وأنواعهم وثقافاتهم، فهذا الاختلاط من شأنه أن يدعم شخصية الإنسان ويرفدها بالخبرة العملية اللازمة التي تساعده على مواجهة أي موقف بكل ثقة وجرأة ودون خوف أو تردد. وإن كان الشخص يهاب الناس ويهاب الحديث معهم فليبدأ بالمقربين منه، كالأصدقاء والعائلة ولا مانع من أن يحضر الكلام الذي سيقوله مسبقاً وشيئاً فشيئاً سيجد نفسه إنساناً جديداً قادراً على الحديث مع أي شخص آخر وأي فرد مهما كان. وأخيراً يتوجب على الإنسان أن يبعد كافة الأفكار السلبية عن رأسه وأن لا يسمح لها بالدخول، فهي تدمر الإنسان وتضعف الشخصية وتعزل الفرد وتجعله شخصاً غريباً متقوقعاً على نفسه وعلى ذاته وحده، لذا توجب على الإنسان أن يكون قادراً على غربلة أفكاره والتحكم بها بأكبر قدر ممكن.

أن يكون الشخص على إدراك تام بقدراته وحسن تصرّفاتـه، فهـي إيمـان الإنسان بقرارتـه وأهدافـه وإمكانياتـه، وكثـير مـن النّـاس يعتقـدون أنّ الثّقـة مرتبطة بالتّكبر والتّعالي، إنّما هي فقط إيمـان بالقـدرة والإمكانيـة للوصـول إلى النجاح وحصولك على ما تريد، إنّما الثّقة لا تعنـي أنّ كـلّ مـا تقولـه أو تفعلـه صـحيح، فـإن واجهـت أخطـاء فعليـك الإعـتراف بالخطـأ، وإلا سـتكون ثقـة مصاحبة لعناد وإصرار حتّى أنّها لا تعدّ ثقة تعدّ فـرض الشخصـية ولا يسـمّى إنسان واثق من نفسه، لو كـان واثـق مـن نفسـه يغـيّر مـن أفعالـه أو أقوالـه الخاطئة، ويعترف بالخطأ فهذا تسلّط وسيطرة وتحكـم بـالآخرين، فكـن عـلى علم تام بـأنّ الثّقـة بـالنّفس لا تجعلـك تسـتغنى عـن اللـــه ولا تتوكـل عليـه وتستعين به وتدعو إليه في وقت الحاجة، فالثّقة السّليمة الصحيحة هي الثّقـة التي لا تتعارض أبداً مع الثّقة باللـه سـبحانه وتعـالى، لأنّ الواثـق مـن نفسـه ينســب الفضــل لأهلــه والــنّعم التــي يتــنعّم بهــا إلى اللـــه ســبحانه الــذى يحتاج الشـكر والحمـد عليهـا، فكثـير منـا يتسـاءل هـل الثّقـة صـفة موروثـة أم مكتسبة يكتسبها الإنسان خلال أحداث حياته ؟. الثّقة صفة تتطوّر وتنمـو مع نمو الإنسـان، ولكـن لا يولـد الإنسـان وهـي صـفة موجـودة بـه ولا يعنـي ذلـك بأنّهـا ليســت صـفة وراثيــة، فالثّقــة بــالنّفس تجعلــك تعــيش بإرتيــاح وطمأنينة نفسيةّ وبدنية فتعطيك القـوة، فبسـببها تحقـق النجاحـات الهائلـة

والطموحـات التـي تريـد تحقيقهـا، وتجعلـك مسـتعد لأي مشـكلة تواجهك مهما كان كبرهـا، تشـعرك بـالتّميز، وتبعـدك عـن الإستسـلام والخضوع.

أما عن كيفية كيف تثق بنفسك، عليك اتباع ما يلي:

1- الإعتناء بالمظهر الخارجي والأناقة، فـالملابس ليسـت هـي التـي تعطـي قيمة للإنسان إنّما الملابس الأنيقة تكسبك شعور من خلالـه تشـعر بالثّقـة، فمـن سيعتني بأناقتنا غير أنفسنا.

2 - المشي دائماً يدل على ثقتـك بنفسـك، فعنـدما تمشي بسرعـة تعطي شعور لنفسك بأنك شخص مهم فتزيد من ثقتك بنفسك.

3- هيكليّة جسـمك عنـد الوقـوف والجلـوس، فاجعـل ظهـرك مستقيم ورأسك مرفوع للأعلى، ولكن ليس كثـيراً وأن تكـون عينيـك لمن تتحدث معه مباشرة، فهذا يـؤثّر عـلى الآخـرين ويعطيـك الثّقـة لنفسك.

4- أن تمـدح نفسـك وتعـدّد مزايـاك وإيجابياتـك لتشـعر بقيمـة نفسـك وإعتزازك بنفسك يمنحك الثّقة التامة.

5- عندما تكون في محاضرة أو في أي مكان، اجلس في الصـف الأول، فكثير منا يبحـث عـن الجلـوس في الأمـاكن الأخـيرة لـيجلس فيها، فذلك يعكس قلّة الثّقة بـالنّفس فإنـك بهـذه الطريقـة أي أن تجلـس في المقدمـة سيسـاعدك أن تـتخلص مـن الخـوق والقلـق والتوتر.

6- عليك أن تجامل الآخرين حتى لا يعاملوك معاملة سيئة وتشعر بـأن لا قيمة لك فتقلل من ثقتك بنفسك.

7- عنـد التحـدّث تحـدّث بصـوت عـالي ومرتفـع وأن تكـون نـبرة صـوتك واضحة، يفهم الآخرين ما تقول، ولكـن لا تجعـل صـوتك مرتفعـاً جـداً فـيلاحظ الآخرين عليك.

8- شارك الآخرين بأفراحهم وأحزانهم فتشعر بأهمية وجودك فيزيـد مـن ثقتك بنفسك.

9- عدم تهويل الأمـور، حيـث أن أول أسـباب انعـدام الثّقـة بـالنّفس هـي تهويل الإنسان لبعض الأمـور المحيطـة بـه، مـما يحعلـه يُعطـي الأمـر أكـبر مـن حجمـه، الأمـر الـذي يجعـل شـعور الاحسـاس بـالنقص، والقلـق يسـود حيـاة

الإنسان، أما عدم الإكتراث للأمور الصغيرة التي تحيط بك هي خطوة جيدة من أجل تعزيز شخصيتك.

10- لا تدع شعور اليأس يسيطر عليك، وإنما اقنع نفسك بأنك قوي، وأنك تستطيع التحمّل، كما تستطيع القيام بالعديد من الأمور، كنْ قوياً وشجاعاً، وتحدى الخوف بداخلك، جازف وجرب جميع الأمور التي تخاف منها حتى تقضي على فكرة الخوف تماماً.

11- لا تتحدث عن عيوبك أمام الآخرين، كما لا تجعل الآخرين يشعرون بمدى ضعفك وخوفك، اقنع نفسك أنك أقوى من جميع من حولك، وأنك قادر على أن تكون الأفضل بينهم.

12- تهربك من قلة الثّقة بالنّفس ليس حلاً، والخضوع لما أنت فيه هو مشكلة بحد ذاته، لذلك يجب أن تواجه نفسك بنفسك، وأن تعاهد نفسك على التخلص من ضعف الشخصية.

13- لا تجالس الأشخاص المحبطون لك، لأنهم سوف يهبطون من عزيمتك، حاول أن تجالس من هم أقل منك في النجاح أو في المكانة الاجتماعية، وبعدها بإمكانك أن تخالط من هم أقوى منك.

14- إن كنت لا تملك المال كالآخرين، ولا تملك النجاح مثل بعضهم، تذكر دائماً أنك تملك الايمان بالله تعالى، وأنك ملتزم في إيمانك وعقيدتك، وهذا كفيل بأن تثق في نفسك أكثر من غيرك، أي اقتبس ثقتك بنفسك من ثقتك بالله سبحانه وتعالى.

15- لا تقارن نفسك بالآخرين كثيراً، وإنما اكتفي فقط بالنظر إلى أعمالك هل هي مرضية أم لا ؟ لا تهتم لكلام الآخرين أبداً، وإفرح لإنجازك أي خطوة أو تقدمك في أي مرحلة، وإفخر بنفسك.

16- رفض تكرار التجربة، فعند حصول أي انهزام مؤقت ينسحب الفاشل وينزوي على نفسه، مبرراً هذا الانزواء بأنه وسيلة لحماية النفس من أي انتكاسة أو فشل جديدين.

ب- العوامل الاجتماعية:



1- كثرة الانتقادات واللوم التي يتلقاها بعض الناس من المحيط الاجتماعي الذي يعيشون فيه، وما يرافق هذه الانتقادات من تعابير وتصرفات تذكّر الفاشل بفشله وتقارنه بغيره من الناجحين في داخل العائلة أو خارجها.

2- الرشاوي والمحسوبية التي بليت بها مجتمعاتنا الإسلامية, والتي جعلت التفضيل بين الناس قائم على الوساطات وليس على الكفاءات.

3- الأعراف والتقاليد التي تسجن الناس والأفكار في قالب نمطي واحد، فالطالب الذي لا يتفوق بمادة الرياضيات إنسان فاشل وإن كان الأول في صفه في مادة الأدب واللغة. والفتاة الجميلة التي تنجح في اصطياد الزوج الغني إنسانة ناجحة وإن كانت فاقدة لأدنى مستويات الخلق والدين.

ج- العوامل الاقتصادية:



1- الفقر الذي قد يقف حائلاً أمام تحقيق الأحلام والأماني، فالفقير المتفوق لا يستطيع اختيار المدرسة أو الجامعة المناسبتين ,أو أن يختار المهنة التي يمكن أن يبرع فيها لعدم امتلاكه للمال الكافي، مما جعل بعض الجامعات و الاختصاصات حكراً على الأغنياء دون الفقراء.

2- البطالة التي تنتشر في كثير من الدول والتي تمنع الشباب الكفء من إيجاد فرص العمل المناسبة، الأمر الذي ينعكس على نفسية الشباب ويزيد من احساسهم بالفشل.

3- خروج المرأة إلى العمل، وتفضيل بعض أصحاب العمل توظيف المرأة على الرجل لأهداف عدة، منها الأجر المتدني للمرأة والرغبة في استغلال جمال المرأة الخارجي من أجل زيادة عدد الزبائن.

إن هذه الأسباب وغيرها كثير يتخذها الفاشل حجج يتستر ورائها حتى يعطي لنفسه ولمجتمعه المبررات التي ترفع عنه أي لوم أو تقصير.

ولتجنب الكثير من هذه الأسباب يمكن اتباع الوسائل التالية:

1- الايمان بأن اللـه سبحانه وتعالى الذي أنعم على عبده بكثير من النعم الظاهرة والباطنة، يبتليه اليوم بمصيبة الفشل ليمحصه ويختبر صبره قبل أن يوفيه أجره فيما بعد، يقول تعالى"إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب". وهذا الايمان يستوجب ممن يستشعر لحظات الفشل" الرجوع إلى اللـه سبحانه وتعالى وإرجاع الأمر إليه، فهذا قدره وقضاؤه وعلينا التسليم والرضا والقبول بما كتب، فله سبحانه حكمه البالغة وأقداره الربانية التي لا نعرف أسرارها ". وهذا التسليم والرضا بقضاء اللـه سبحانه وتعالى لا يتنافى مع سعي الإنسان إلى تخطي مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل، وذلك يكون باللجوء إلى اللـه سبحانه وتعالى والدعاء إليه بأن يزيل عنه الهم والكرب، ومن الأدعية المأثورة في هذا

المجال قول النبي صلى اللـه عليه وسلم: (اللـهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل).

2- التفكير الايجابيّ الذي يُعتبر هو المحرك الأول للدوافع والانفعالات التي تسبق الفعل، فإذا نجح المؤمن في برمجة أفكاره برمجة إيجابية، نجح في التحكم بكل ما يرد إليه من العالم الخارجي والتعامل معه، وبالتالي يمنع تلك العوامل الخارجية من التأثير على نفسيته وجرها إلى تصرفات سلبية قد تنعكس على صحته وسعادته الداخلية قبل أن تنعكس على سلوكه مع الآخرين الذي يشتمل كثيراً من المساوئ الأخلاقية، مثل الحقد والحسد والظلم.

من هنا أهمية طرد الفكرة السلبية واستبدالها بأُخرى إيجابية: فالفكرة " تجلب فكرة أخرى من نفس النوع، وأن قانون نشاطات العقل الباطن يبدأ بتحريك الافكار حتى تصل إلى 6000 فكرة، والفكرة السلبية تجذب فكرة سلبية والايجابية تجلب فكرة إيجابية.

3- تقبّل الفشل وعدم السماح له بالسيطرة على التفكير والشعور باليأس والاحباط، والعمل على تحويل هذا الفشل إلى حافز للنجاح في المستقبل و" النظر إلى الهبوط والصعود كجزء من عملية التعلّم الإيجابية". إضافة إلى ذلك من المفيد اعتبار أن "الخطأ والفشل ليسا مؤشرين على قيمة

الإنسان فمحبة الإنسان لنفسه يجب أن تكون بدون شرط، ولذلك على الإنسان ألا يطالب نفسه بأن يكون كفؤاً تماماً في كل ما يفعله.

4- عدم تعليق أسباب الفشل على الآخرين، والابتعاد عن تطوير عداء للأشخاص الذين يرتبط بهم الفشل، إذ أن كثير ممن يوجهون اللوم والانتقاد للآخرين يفعلون ذلك عن جهل وسوء تصرف اعتقاداً منهم بأنهم يحسنون صنعاً، إن التعامل مع الفشل يستوجب تحليل أسباب هذا الفشل مع الاعتراف بالتقصير إن وجد، والعمل على الأخذ مستقبلاً بكل الأسباب التي تؤدي إلى تلافي الوقوع في هذا الفشل، فأما إن كان هذا الفشل خارج عن إرادة الإنسان، فما عليه إلا الصَّبْر والقبول بالأمر الواقع مع اليقين بأن الفرج قريب، إذ " إن دوام الحل من المحال".

كما أن هذا التعامل يختلف من شخص لآخر، فمن الناس من ينظر إليه على أنه من الماضي الذي لن يعود، ومنهم من يجر هذا الفشل معه أينما ذهب، وإلى هذا الأخير نقول " إن العمر كله هو اللحظة التي أنت فيها فاتقن عملك ما استطعت فقد لا تأتيك فرصة أخرى للعمل ".

(انتهى)

ثالثاً: الفشل أول طريق النجاح:



كثيرة هي المواقف التي كُتب لها الفشل بسبب افتقارهـا إلى أهـم مكونات النجاح ألا وهي العزيمـة والإرادة. مـن العزيمـة والإرادة تتولّـد مكونات أخرى وهي الصَّبْر, الثبات والاستمرارية. الجميع يريد أن ينجح ولكن قلة هم الذين يُكتب لهم النجاح بعد توفيق اللـه عزّ وجّل وهم أصـحاب العزيمـة والإرادة. جميعنـا نملـك قـدرات ذاتيـة ولكـن هـذه القـدرات خاملـة. كـثرة المواقـف في الحيـاة اليوميـة والتـي تحتـاج إلى عزيمة وإرادة حتى تنجح ولكنها سرعـان مـا تنتهـي (للأسـف) بالفشـل. الأدهـى مـن ذلـك أنّ أفـراد هـذه الفئـة التـي تفتقـر للعزيمـة والإرادة تجدهم في المجالس يتكلمون عن فشل الأمة والفشل يبدأ مـن عنـدهم

وهم لا يدرون. هنالك من صنّف هذه الظاهرة كمرض نفسي ويا لخطورة الأمر إذا كان المريض لا يعرف أنه مريض.

كلنا نعرف الأمراض المعدية، ونتجنب حامليها، وهناك وسائل للوقاية منها، والشيء بالشيء يذكر، الإحباط والفشل مرضان مُعديانٍ، لا يختلفان عن بقية الأمراض، لأن المحبَط والفاشل، لا يرى في هذا العالم شيئاً جميلاً، وترى التشاؤم، والهزيمة، والإخفاق، كلها مكتوبة بين عينيه.

الفشل هو الخطوة الأولى نحو النجاح وليس نهاية الطريق، بل هو البداية دائماً. أعلم أن الفشل هو نعمة، وحالة إذا لم تمر بها لا يمكن أن تنجح وتكتشف نفسك، عندما تفشل في شيء فهذا لا يعني النهاية إن جعلته درسا للبداية، راجع وضعك الحالي وغيّر الإستراتيجيات متى ما لمست عدم جدواها، جميعنا نمر بالفشل والكثير منّا يعتبر الفشل نقمة على الإنسان، ولكن إذا لم يوجد الفشل فقدنا التجربة والخبرة في الوصول إلى الهدف الذي نريده.

إن الفشل هو سر النجاح والحياة، وسر الأحلام والطموح، فالفشل هو النقطة المحفزة لعقولنا، وكما لك الحق في العيش في هذا الوجود، فإن لك الحق أن يكون لك دور في الحياة، وإصرارك على أداء هذا الدور هو الذي يجعلك

قادراً على تحقيقه بثقة ويقين، القصور المبنية على الرمال، سرعان ما تدمرها الرياح والمياه، كذلك نجاحات الصيد في الماء العكر.

بعض الناس يمشي بالحياة ويضع فشله أمامه، وبعض الناس يمشي بالحياة وتجاربه السابقة تساعده وينطلق من جديد.

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وآله وَسَلَّمَ: "وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وأَنَّ الفَرَجَ مَعَ الكَرْبِ، وأَنَّ مَعَ العُسْرِ يُسراً". ربما ما يراه الناس منك هو فشل، هو بالحقيقة خطوة نحو نجاحك الأكيد. لذلك عليك أن تصعد فوق فشلك، وتمشي فوق الجرح والألم لتصل إلى شواطئ السلام والنجاح، لو شغلت فكرك بالنجاح ستنجح، ولو شغلت فكرك بالفشل ستفشل، كثير من الناس تتولد مشاكلهم من عدم وجود مشاكل لديهم، فيتحولون هم إلى مشكلة.

إن الخوف من الفشل يعتبر أول خطوة إلى الفشل، بل هو الفشل عينه، فقد فشلت قبل أن تبدأ، لا يوجد هناك فشل حقيقي، فما ندعي بأنه فشل ما هو إلا خبرة قد اكتسبناها من واقع تجاربنا في الحياة، إذ أن الشخص الفاشل هو الذي لا يتعظ من تجاربه، ويعتبر أن الأمر منتهياً من حيث فشله. ينهزم بعض الأفراد حين يسقطون في حفر الفشل، الأمر الذي يولّد عندهم

تخوّفاً من الإبـداع والتميّـز، وهروبـاً مـن التحـدّي والإنجـاز، وينظـرون للعالم من حـولهم بالفشـل، وأنـاس يهبـوا بقـوة وهمـة عاليـة جديـدة، سقوط الإنسان ليس فشلاً، ولكن الفشل أن يبقى حيث يسقط، النـاجح هو شخص يكسب أصـدقاء مـزيفين، وأعـداء حقيقيـين، فكـل دقيقـة لا تضـيف إلى وجـودك، فإنهـا تحـط مـن قـدرك. بعـض الأشـخاص عنـدما يواجهون عقبات في الطريق، فإنهم يضخمون هذه العقبـات ويعطونهـا أكثر مما تستحق من الوقت والجهد، مما قد يسبب ضغطاً نفسيًّا يحول بينه وبين إدراك الحل، وإعطـاء الـنفس فـترة مـن الراحـة أمـر ضروري، فالضغط النفسي قـد يصـور الأمـر عـلى غـير حقيقتـه مـما يتعـذر عـلى الإنسان اكتشاف الحل.

فقد نبذل جهدا قويًّـا وعمـلا شـاقًّا تجـاه تحقيـق أهـدافنا أو مشروعاتنا، ومـع ذلـك نجـد الإخفـاق، وأحيانـاً نلتصـق بعمـل مـا حتى أننا لا نسـتطيع أن نـرى عمـلاً غـيره، ولا نـدري لمـاذا، وهـذه النقطة بالذات تجعل كثيراً مـن النـاس يقلعـون ويتركـون أعمالهـم التي شرعوا فيها، ولهذا إعطاء النفس قسطاً من الراحة أمر ضروري للاستمرار.

لا تحزن على خسارة ماضيك أو موقف صعب قد مر وانتهى لأنه لن يجدي نفعاً أبداً، فافتح صفحة جديدة وأكمل حياتك بعزيمة وإرادة للتقدم نحو الأفضل.

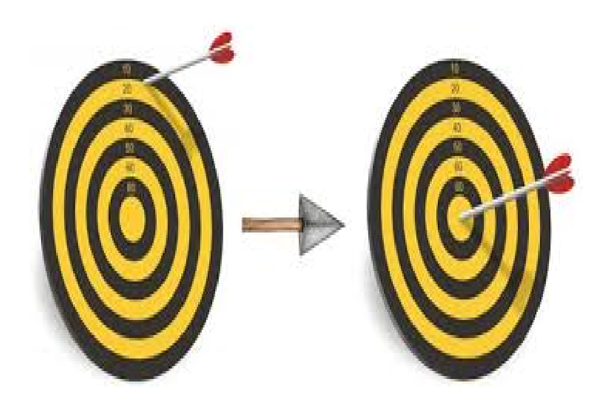
إياك أن تكون نموذجاً لذلك الرجل الضعيف ذي القلب الهش، الذي إن تعرض لمشكلة استنزفت طاقته بالغضب والإحباط، وامتنع عن العناية بنفسه وأهمل أموره وغرق في حالة الإحباط، وكأنه في الواقع يعاقب نفسه، بل ويجعل حاله يصبح أكثر سوءاً وتنحدر بنفسيته إلى الهاوية بدلاً من أن ينهض بنفسه ويدعم معنوياته.

تذكر الحديث النبوي الشريف الذي يقول "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...". فتغلب على مشاكلك بالكثير من الإيمان والإرادة الصلبة[2].

(انتهى)

[2] مقال للأستاذ خالد طارق كامل.

رابعاً: كيفية التعامل مع الملل والتخلص منه :



يُعرّف الملل بأنّه الشعور بالكآبة والعزلة الدائمة وعدم الشعور بالسعادة، وعدم الرغبة في الكلام نتيجة البُعد عن الطاعات والروتين، والحياة الرتيبة، وعدم الانخراط بالآخرين، وإضاعة الوقت في أمور غير مهمة، ممّا يؤدي إلى تفاقم هذه المشكلة إذا لم تُعرف أسبابها وكيفية معالجتها. هناك الكثير من الأشخاص الّذين يحاولون التخلّص من الملل عند الشعور به، ولكن هنالك آخرون لا يدركون كيفيّة التخلّص من هذا الشعور، ولذلك يجب اتّباع خطوات بسيطة لملء الوقت وتغيير بعض الأمور التي يمكن تغييرها بإرادة الشخص نفسه.

ومن هذه الطرق للتخلص من الملل:

1- التقرّب إلى اللـــه تعـالى بالطاعـات وعمـل الخـيرات؛ ففـي كـلّ لحظة تركع فيها لله عزّ وجل تشعر بالسعادة والتفاؤل والراحـة، ويجـلي الشعور بالقلق والتوتر والكآبة والحزن والملل مـن صـدرك، وكلّـما كنـت وحيداً داوم على ذكر اللـه والاستغفار لـه وتوحيـده، فاللـــه عـزّ وجـل يسمعك ويراك وسوف يفـرج عنـك كـلّ شـدة أو أمـر عسـير، وينـير لـك دربك. ساعد عائلتك ومن هم حولك في بعض الأعمال التي يمكنك القيام بها، فذلك يًشعرك بالرضا عن النفس، وبذلك تقوّي علاقتـك بهـم وتزيـد محبـة النـاس بـك. تطـوّع في الأعـمال الخيريـة، فإنـك بـذلك تسـاعد المحتـاجين، وهـذا سيسـعدك في الـدنيا والآخـرة. مـارس بعـض الأنشـطة الرياضيّة المحببة لك، واحرص على الذهاب إلى المراكز الرياضية؛ لأنّ ذلك سيدفعك في التعرف على أصدقاء جُدد وتصبح مهتمّاً في الذهاب كلّ يوم وتعلّم كل ما هو جديد، وبالتالي لن تشعر بالملل والروتين. أكمل الأعمال الموكّلة إليك دون الشعور بالملل؛ بل استمتع عند قيامك بها، فهـذا الأمـر سيجذب الطاقة الإيجابية إليك، وستجد بعدها بأنّك قـادر عـلى العطـاء وتنمية مهاراتك، وسيعود هذا كله عليك بالنفع المادي والنجـاح المحـتم.

اقرأ القصص القصيرة الخيالية، وقصص عن النجاح الواقعيّة، فـذلك سـيدفعك إلى العمل بجدٍّ دون الشعور بالملل. قـم بزيـارة الأقـارب بـين الحـين والآخـر في أيّـام العطلة. ادعو أصـدقاءك للخـروج لمشـاهدة فـيلم لنجمـك المفضـل. قـم بزيـارة الأماكن السـياحيّة وتعـرّف عـلى الأمـاكن التـي لم تشـاهدها مـن قبـل، واذهـب للأماكن الأثرية والمتـاحف وزر أضرحـة الصـحابة. اسـتمع إلى الموسـيقى الهادئـة لترتاح أعصابك ويصفى ذهنك، ثم راجع نفسـك وفكّـر في أهـدافك وطموحاتـك وتوكّل على اللـه دائماً وأمضي قدماً لتحقيـق أمنياتـك. اعتنـي بالنباتـات بقصّـها وريّها وتسميدها، فلا يوجد أفضل من الطبيعة التي خلقها اللـه سبحانه وتعـالى لكي تستمتع بمظهرها الخلاب. اعتنِ بمظهرك الخارجيّ؛ لأن المظهر الحسن يساعد على رفع الطاقة الإيجابية لديك خاصّـةً عنـدما يخـبرك الأشـخاص بأناقتـك. اقـتنِ حيواناً أليفاً، أو أحد أنواع الطيور، واعتنِ بها فستجد أنّ وقتك لم يذهب سُدىً.

(انتهى)

خامساً: كيفية زوال التوتر والقلق:



التوتر والقلق هما عبارة عن حالة من الخوف وغالباً ما يكونان بلا أسبابٍ واضحة ويرافق هذه المشاعر توترٌ مبالغ به وشديد الوطأة وتوقّعات سوداوية وتشاؤمية، والتوتّر أو القلق لفظٌ شائع يعرف علمياً بعصاب القلق النفسي، ويكون التوتر والقلق هو السبب لتشكل حالة من الاكتئاب المزمن. للتخلص من القلق والتوتر يجب أن تعرف الأسباب التي أدت إلى الوصول لهذه الحالة، بعض هذه الأسباب مترسبة منذ زمن طويل، ربما منذ الطفولة، وهي ما تسمى بالأسباب المُهيئة، والتي تهيّئ الإنسان دون غيره أن يكون عرضةً للاكتئاب والقلق أكثر من غيره، وغالباً ما يكون هذا الإنسان هو ذو طبع مائل للعصبية أيضاً، ويرجّح أنّ الميول الفطري لهذه العادات ربما يكون بسبب وراثي،

فالجينات هي المؤثر هنا لكنها عدة جينات مختلفة تؤثر في القلق والتوتر والعصبية. الإنسان نفسه، فالعوامل المرسبة تشكل شخصية الإنسان، فتجد بعض الشخصيات الانبساطية الانشراحية، وأخرى شكاكة ظنانة وأخرى عصبية انفعالية وهكذا. فالظروف الحياتية غير المواتية كالمشاكل الأُسرية وصعوبات العمل والمضايقات والأوضاع الاقتصادية والقناعة الذاتية تزيد من القلق.و أسباب عضوية كزيادة في إفراز الغدة الدراقية مثلاً، والتي تؤدي للشعور بالقلق والتوتر، هذا يعني لو توافرت الأسباب، وكان للشخص استعدادات داخلية للقلق، فستظهر علامات القلق والتوتر عليه بلا شك.وهناك طرق لإزالة التوتّر والقلق، حاول التخلص من الأسباب المعروفة للقلق، والتي أنت أفضل من يعرفها، إن كانت اجتماعية أو خلافية، حاول أن تضع نفسك في بيئتك التي تنتمي لها وتصيبك بالراحة، فهكذا تعالج نفسك فالبيئة المناسبة ستدعمك وتوائمك.

أما عن تمارين الاسترخاء واليوجا: هي تمارين فعالة جدا. ممارسة الرياضة بانتظام: هي أيضاً من طرق التخلص من القلق والتوتر، فبالرياضة تقوم بتفريغ الطاقة السلبية من الجسم وتريح النفس وتروّح عنها، كما أنّ التوتر

ربما كان بسبب الزيادة في الوزن أو شكل الجسم وبالرياضة ستتخلص من سبب المشكلة.

الحل الأخير والذي لن يتم بلا استشارة الطبيب وعلى شرط أن يكون حلاً مؤقتاً وربما مرافقاً لأحد الحلول السابقة، وهو الأدوية، أدوية المطمئنات النفسية التي تساعد على علاج القلق، وربما أدوية الاكتئاب خيارٌ مُتاحٌ أيضاً، لكن على المتعاطي لهم التذكر أنّها أدوية تسبب الأدمان وربما تسبب مشاكل بالنوم ويجب أن تتناولها لوقت محدّد بمراقبة الطبيب.

الخوف من المُستقبل أمرٌ يدعو الكثيرين إلى ما يسمّى بالقلق، والقلق هو في بداية الأمر يكونُ شعوراً طبيعيّاً، ثُمَّ ينتقل إلى أن يكون من شعوراً نفسيّاً غايةً في السوء والسلبيّة، حتّى أنّه قد يؤدّي بصاحبِهِ إلى أن يكره الحياة التي يعيشها، وأن لا يهنأ بعيشٍ أبداً ولا يستقرُّ لهُ بال، وعندما يستشري القلق في الإنسان ويتمكّن منهُ يؤدّي بهِ إلى التوتّر، ويكون التوتّر هاجساً وانفعالاً يظهر على الجسد، ويُضعف من البدن، فترتعش الأطراف ويرتبك الإنسان، ويصل التوتّر بالإنسان إلى ما يُحمد عقباه من الآلام النفسيّة، وربما امتدّ الأمر إلى الخلل في الوظائف العضويّة. والقلق والتوتّر يجب أن تتمّ معالجتهما في بداية الأمر وأن

لا ننتظر حتّى يستشري عندنا، فحلول كلُّ شيءٍ في وقتٍ مُبكّر أفضل بكثير وأسهل أيضاً من التأخّر في حلّه، وسنتطرّق إلى كيفيّة التخلّص من القلق والتوتّر، لا تُفَكّر في المُستقبل كثيراً، لأنّ الغيب ليس لكَ علمٌ فيه، فهو عند الله عزّ وجلّ، وكثرة التفكير فيه تجعل الهواجس تلتفّ حولك، وتتصوّر لكَ الدّنيا في حُلّةٍ سوداء قاتمة، ولكن عليكَ أن تصرف كلّ ما يجعلك تفكّر فيما هو آتٍ. تذكّر أنّك ابن اللحظة التي تعيشها، وحاول أن تستمتع بما بين يديك، ولا تُفرّط في يومكَ أبداً، فأنت إذا قضيتَ نهاراً سعيداً وانشغلتَ بهِ فقط، فسيكون ذلك منهجاً لحياتك ويجعلكَ فاعلاً أكثر، ويجعلكَ تُقبل على حياتك بكلّ حبّ ويُبعد عنكَ القلق والتوتّر بكلّ تأكيد. ابتسم دائماً، وكن مُتفائلاً، فالتشاؤم والسلبيّة أساس كلّ همٍّ ونكَد، وحاول دائماً أن تبتسم ولو مُجبراً عليها، لأنّ السعادة أحياناً تُصنع ولو لم تتوفّر أسبابها بين أيدينا، والابتسامة والتفاؤل هي من صفات الأسخاص الناجحين. اطرد الأفكار الهدّامة من رأسك مُباشرةً إذا خطرت ببالك، ولا تسترسل فيها أبداً. اشغل وقتكَ بشيءٍ نافع ومُفيد، وحاول أن تُمارس أشياء تُحبّها، وخصوصاً حاول أن تُركّو على الأعمال الخيريّة والتطوّعية، فنشر الخير والمحبّة بين الناس سيجعلُكَ سعيداً بكلّ تأكيد. ابتعد عن العزلة والوحدة فهي أساس الأوهام والخزعبلات، فكلّ ما نقلق بشأنه هو

تصوّرات من أذهاننا والفراغ يصنع معظمها. قوَّ إيمانك بالـلـه عزَّ وجلّ، فبالإيمان بالـلـه تهدأ نفسك وتطمئن ويبتعد عنها التوتّر والقلق، وبالدعاء أيضـاً إلى الـلــه سيُزال همّك وقلقك وتوتّرك. اقرأ كُتُباً نافعـة في هـذا المجـال، وهُنـاك كثـير مـن الكُتب التي تُركّز على هذا الأمر وهـي تُسـاعد بالتأكيـد في الـتخلّص مـن القلـق والتوتّر.

(انتهى)

سادساً: العزيمة والإرادة:



هناك أسباب تؤدِّي غالبًا إلى التراخي والتكاسُل عن تأدية الأعمال, وتضعف من العزيمة، وتبث رسائل الإحباط المتوالية إلى النفس منها:

1) إهمال التنمية العلميَّة والإدراكيَّة والنفسيَّة:



فعقولُنا وأجسادُنا ونفوسُنا تبقى بحاجة دائمة لتفقدها وتجديدها وتطويرها, فالعقلُ كما يقول "Tony Buzan": "في تطوُّر مستمر، فكل يوم عقلنا هو عقل مختلف عن عقلنا في اليوم السابق, والاعتقاد السائد بأن العقل مع مرور الأيام يفقد قدراته الإبداعية والتفكيرية، هو أمر خاطئ وخطير". فلا ينبغي أن تحملك صعوبة تحقيق الأهداف - والتي يعاني منها معظم البشر بمختلف الفئات - على الاستسلام، أو إهمال عقلك، أو تحول دون تطوير إمكاناتك؛ بمعنى أنه قد يكون لديك هدَفٌ تسعى لتحقيقه؛ ثم تتسرَّب قطرات الفتور إلى نفسك، وتسبح رياح الإحباط في قلبك، فتغيم على عينيك سحابة الحُزن، وتستسلم لهذا الشعور، وتقعد باكياً حزيناً لا تتمكن حتى مِن مُطالَعة كتاب، أو تفقُّد مقال، أو تصفح مجلة علمية, أو غيرها مما يحفز العقل ويطوِّره, وبهذا يزداد رصيدك من المشاعر السلبية، وتترسخ لديك فكرة العجز والاستكانة, وأنصحك ألا تربط بين هذه وتلك؛ فإخفاقُنا في بعض المجالات أو عجزنا عن تحقيق أحد الأهداف لا يعني أننا أشخاص بلا قيمة في الحياة.

2) حسن الظنِّ بالنفس مع الجهل بإمكاناتها:



الثقة في النفس مطلوبة باعتِدال, بمعنى ألا نبالغَ في ثقتنا بأنفسنا وقدراتنا دون وعيٍ حقيقيٍّ بما نستطيعه بالفعل، وما لا يناسبنا, فقد يكون لديك قدرة على تعليم الأطفال وتدريبهم على كثير من الأمور, بيد أنك لا تستطيع أن ترتب مكتبك الدراسي مهما حاولتِ! فلتعلم أن لكلٍّ منَّا طاقات وإمكانات، ولا يعني الإخفاق في مجال، أو عدم القدرة على الانتصار على بعض الرذائل السوء المطلق أو العجز التام!

3) نقص الخبرة في الحياة:



لا تعتمد الخبرةُ على العمر في كثيرٍ من الأحيان, وكم نرى من شباب أعلم مِن الشيوخ! وكم نرى مِن كهولٍ وعقولهم كالأطفال! وإنما الخبرة في الحياة بوجهٍ عـام تتكـوَّن مِـن تَكـرار تعامُـل الإنسـان مـع المواقـف الحياتيـة، وكـثرة تعرضـه للاختبـارات الاجتماعيـة، وتنـوع الاطلاعـات، والنهـل مِـن مختلـف الثقافـات، والاستفسار والبحث والتنقيب والخبرة قـد تتكـوَّن بعامـل أسرع إذا مـا تنوعـتْ مصادرها.

4) تَكرار الفكرة يزيد مِن فرصة نجاحها:



وهذه حقيقةٌ واقعية لكلِّ فكرة إيجابية أو سلبيَّة؛ فتكرارُ قولنا: أنا بلا إرادة يزيد مِن فرصة انعدام الإرادة لدينا, والحل ليس في خداع النفس وبث أملٍ كاذب فيها, وإنما في زرع الثقة بعرْض دلائل حقيقية عن أنفسنا وعقولنا التي نجهل عنها الكثير، فما الداعي لتَكرار مثل هذه الرسائل السلبيَّة؟ وما الحاجةُ للإحباط بهذه الصورة التي تهدم ولا تبني؟ لن تخسر شيئًا إن استبدلت كل رسالة سلبية بأخرى إيجابية, حاول فقط!

5) الحزن على ما فات دون أخذ العبرة أو النظَر في الأسباب:



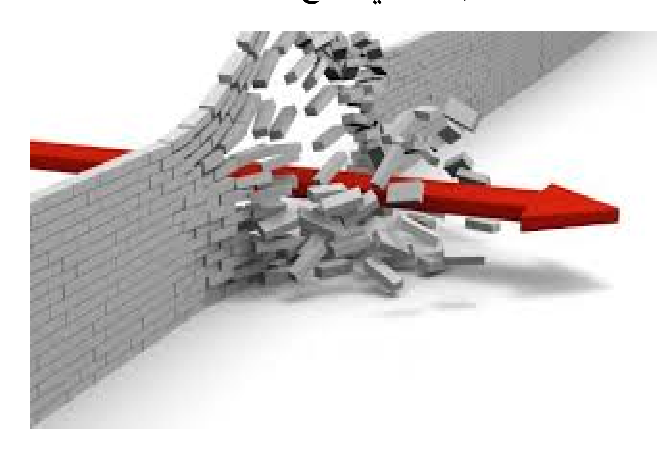
لعلّ نوبات الحزن تتمكن منك؛ فتقعدك عنِ الحركة والسير قدمًا كلما أخفقت في حلِّ مشكلة، أو عجزتِ عن إحداث تغيير، أو لم تتمكني من التخلُّص مِن عاداتك السيئة, وما أشد خطورة الإحباط على النفس! وما أسوأ أثره على الحياة! ولو علمت قدر الضرر الجسدي الواقع نتيجة الضغط النفسي، لخشيت على نفسك حقًّا، فالحزنُ على أمرٍ عجزت عنه يحتاج لدراسةٍ هادئة بعيدة عن التوتُّر، ويحتاج للنظر في أسباب هذا الإخفاق ودراستها بتأنٍّ ورَويَّة, وجرِّب ذلك في بعض الأمور، واكتب كافَّة الأسباب التي أدتْ إلى ذلك للعمل على إصلاحها في المستقبل, هكذا يتعلَّم الإنسان، وهكذا يحقق النجاح, ولا تنسَ أن "توماس إديسون" أخفق مئات وربما ألف مرة حتى نجح في اختراع المصباح الكهربائي, ولم يقرِّرْ بعد هذا العدد المخيف من الإخفاق أنه ضعيف الإرادة، أو لا يصلح لهذه المهمة!

6) سوء ترتيب الأولويَّات:



سوء ترتيب الأولويات يؤثِّر على نشاط الإنسان، ويعوقه عن إتمام الكثير من المهام؛ إذ يهتم أحيانًا بما ليس له أولوية، ولا يعير الأولى ما يستحق مِن اهتمام؛ فلتنظر كل يوم فيما عليك عمله، ولتتأمَّل أي هذه الأشياء أكثر أهمية مِن غيرها، وأيها أقلُّ أهمية, ولتكتب ثلاثة أمور أو أكثر مُرتبة على حسب أهميتها بالنسبة لك، فقد تكون لديك رغبةٌ عارمة في تحقيق أمرٍ ما، لكن هذا الأمر ليستْ له أولوية قصوى في برنامجك اليومي, فلا داعي لإعطائه أكبر مما يستحق على حساب غيره من الأمور الأكثر أهمية, وهكذا فلتنظر في كلِّ أمرٍ على حدة، وليتم وضعه في مكانه الصحيح على اعتبار أهميته الفعليَّة، وليس رغبتك الداخليَّة.

7) البُعد عن الواقعيَّة, والإسراف في وضْع الخطط:



لكلٍّ منَّا طاقات وقدرات, والحزم الزائد مع الـنفس مـع إثقالهـا بمـا يشـق عليها يأتي في كثير مِن الأحيان بنتائج عكسيَّة ولا يحقق النَّجاح المرجو, فلا بُـدَّ أن تكون مطالبنا واقعيَّة وقريبة من قدراتنا؛ لديك إرادة لكنها إرادة محـدودة, فـلا تحمل نفسك أكثر مما تستطيع.

8) مِـن أكـثر مـا يعـين عـلى الكسَـل، ويُسَـبِّب الشـعور بالثقـل: الإسراف في الطعام، أو الشراب، وزيادة الترَف؛ قال ابن الجوزي في (صـيد الخـاطر): "مـن ألِف الترفَ ينبغي أن يتلطف بنفسه إذا أمكنه, وقد عرفتُ هذا من نفسي، فـإني ربيت في ترف, فلما ابتدأت في التقلُّل وهجر المشتهى، أثـر معـي مرضًـا قطعنـي عن كثير منَ التعبُّد".

9) السَيْر بعشوائية والبُعد عن المنهجيَّة:



التنظـيم أسـاس نجـاح كـلِّ عمـل, وهـو العامـلُ الـرئيس والمحـرِّك الأول للأعمال, فعليك باتبـاع نظـام محـددٍ يتناسـب مـع ظروفـك وأحوالـك, فـلا يـتم تكديس أعمال تستغرق منـك الكثـير مِـن الوقـت في يـوم واحـد لمجـرد أن هـذا وقتها, ولا تُسارع إلى القيام بالكثير من الأعمال المتداخلة في وقت واحـد, فلـيكن لكل عمل وقته وقدره.

10) المبالغة في إحسان الظنِّ في الغد:



إحسان الظن مطلوب, لكن كأي شيء يزيد عن حدّه يؤدِّي إلى عكس ما يرتجى منه؛ بإمكانك أن تُحسن الظن في الغد، وتأمل أن تحقق ما تحلم به, لكن ليس من الحكمة في شيء أن تعتقد في الغد الخلاص التام من كافة المشكلات والنهاية الأبديَّة لكلِّ معاناة, ولا ينكر عاقل صعوبة التخلص من العادات السيئة التي استمر عليها سنوات أو شهور! وللتخلص منها لا بُدَّ من التحايل على النفس والتدرُّج معها والتفكير في العلاج الحقيقي والمفتاح الصحيح، ولا تنفع المحاولات العشوائية، أو التجارب الافتراضية مهما تكررتْ!

11) إغفال نعمة الوقت وقيمته في حياتنا:



نحن نضيّع الكثير من الأوقات؛ ظنًّا منًّا أنها غير مُثمرة؛ فمجرد دقائق يقضيها المرء بعد الوضوء وهو في طريقه إلى الصلاة, سواء صلى في المسجد أو البيت، قد لا يرى لها قيمة, ولا سبيل لاستغلالها, وأوقات المواصلات وما نقضيه في السيارات, وأوقات الانتظار في المشفى, وغيرها من الأوقات التي لو أحْسَنَّا استغلالها وعلمنا أهميتها لما كان حالنا كما هو الآن، ولما شكونا تَكرار الوقوع في نفس المشكلة، وحسنُ استغلال الوقت يبدأ بمعرفة قيمته وكل دقيقة فيه, وحسن التنسيق وتقسيم الأعمال على حسب الحالة المزاجية والصحيَّة, فبعضُ الناس لا ينشطون ذهنيًّا إلا في آخر الليل، والبعض لا يصفى عقله إلا بعد قهوة الصباح، وهناك من يروق باله بعد نوم القيلولة, فعليك أن تكتشف وقتك المُثمِر، وتجعل له ما يناسبه من عمل ولغيره ما يناسبه.

12) عدم الاستمتاع بالعمل والتكيّف معه:



يؤدي إلى الإصابة بالإحباط ويقلل القدرة على الإنتاج بوجه عام.

13) التوتر والقلق:



تأثير التوتر على الحياة أكبر مما يظنه الناس؛ ومن غير المنطقي أن نسارع إلى علاج ما يعترينا من أمراض جسدية ونبادر بأخذ العلاج المناسب ونترك أنفسنا للقلق يبدد طاقاتنا ويقضي على أحلامنا، بل ويصيبنا بمختلف العلل

(النفسجسمية), ولا أستبعد أن يكون القلق من أكبر المعوقات عن العمل، وأشد العوامل تأثيرًا على الإنتاج, فتعلم فنون الاسترخاء، ومارسيها بالكيفية السليمة، وستجد لها أثرًا طيبًا وفعالًا.

14) النظرة التشاؤميَّة:



قيل: إن أكبر القتلة قاتل الأمل, وقيل: إن المتفائل يرى ضوءًا غير موجود, بينما يرى المتشائم ضوءًا ولا يصدقه! ففرقٌ كبير بين قوة المتفائل والمتشائم, وفجوة عظيمة بين إرادة هذا وذاك, بالتفاؤل تتحقق النجاحات وبالأمل تولد المعجزات, وانظر إلى نفسك كيف يكون حالك في يوم تقوم فيه مِن نومك وقد ملأ قلبك أمل في تحقيق أكبر قدر مِن النجاح في هذا اليوم, راقب نفسك وقارن حالك بيوم تنهض فيه من فراشك وقد أطاح اليأس في نفسك بكل حلم، وقضى على كل فكرة، فلا تسعى لاستثمار وقتك، ولا تجدد

الأمل في نفسك, وقدرة الشخص المتفائل على الإنتاج وتحقيق أمانيه تصل إلى أضعاف قدرة المتشائم مهما بلغتْ قوته وتحققتْ له أسباب النجاح.

15) قلة القراءة والمطالَعة:



القراءة للعقل كالرياضة للجسم؛ والفرق بين جسم الرياضي وغيره كالفرق بين عقل القارئ وغيره؛ فالأول قوي العزيمة، مرن صلب الإرادة، ليس من السهل أن يُقهر, بينما يتميز الآخر بضعف العقل، وقصور التفكير، وقلة الحيلة, والقراءة تُبحر بك في عالم جميل، لا يُمل شكله، ولا تذبل أزهاره, يطوف بك شتى بقاع الأرض، ويجلب لك مختلف الأفكار,

يقول المثل: " الإرادة الجيدة تقصّر المسافات".

تعتبر الإرادة القوية، من أكثر الأمور المهمة التي يجب على المـرء التحلي بها، فهي تساندك في أصعب المواقف، لتنـال نصراً أو تفوقـاً، لم تحظ به مسبقاً، وكثير منا يعاني بالارتباك، ويمنعهم الخوف من العمل الجاد، والمحاولات الحثيثة للوصـول إلى النجـاح، فـإن كنـت تريـد أن تكون متفوقاً، عليك أن تبني لنفسـك إرادة قويـة، إرادة صـلبة، إرادة من حديد، ولا يمكن أن يحدث ذلك، إلا من خلال عـدة أمـور وجـب التنويه إليها:

أولاً: توكـل عـلى اللــه، فالتوكـل عـلى اللــه يجلعـك مؤمنـاً بالنتائج، متيقناً بالنصر، فما عليك إلا أن تقف، وتحـاول، وتثـابر، ودع النجاح يأتيك من عند اللــه، ويجـب أن يكـون إيمانـك عميقـاً، بـأن اللـه لا يترك من يجد ويتعـب، ومـن يحـاول الوصـول إلى بـر الأمـن والأمان.

ثانياً: تحدث مع نفسك، واجعلها تواجه أكبر مخاوفها، وحاول التغلب عليها ذهنياً، ثم ابدأ بالعمل الجـاد،و حـاول قـدر المسـتطاع التخفيـف مـن وطأة الصعوبات، وقل دائماً " أنا قدها "، أنا أستطيع، ولا تدع كلمة ربمـا، أو كلمة لو في قاموسك، واتخذ مـن الكلـمات تلـك التـي ترفـع العـزائم وتشـد الهمم.

ثالثاً: كنْ متفائلاً، فالتفاؤل يمنح صاحبه إرادة صلبة كالحديد، يجعلك تعتقد أن النجاح دوماً سيكون حليفك، وسيغدق عليك بالتفكير الإيجابيّ، الذي يخدم مصالحك العليا، ويجعلك في المقدمة دوماً.

رابعاً: حدد أهدافك، ولا تمشي على غير هدى، وأنر لنفسك ضوء تسير عليه، ولا تستعجل في اتخاذ القرارات، وكن حكيماً وصارماً، وادرس الموقف بجدية، ولا تمشي في طريق لا يعرف أخره، واحذر مرافقة الصديق الذي يثبط العزائم، ولا الكسول الذي يجعلك كسولاً مثله، وارسو بنفسك على شاطيء الخير، وابتعد عن الطرق الملتوية في الوصول للأهداف.

خامساً: تخلص من السلبية التي بداخلك، ولا تجعل نفسك الأمارة بالسوء أن تهدمك، وحاول أن تحدد الطريق الأقرب للهدف، ولا تجعل الخوف والفشل يتسلل إلى داخلك، فإن عزمت فتوكل على اللـه، وكن على يقين أنك ستكون الغالب.

سادساً: الإرداة القوية لا يقويها وينميها إلا الثقة باللـه، والرضا والقناعة، فالقناعة كنز لا يفنى، فكن دائماً راضياً بما قسم اللـه لك، ولا تتعجل الأمور، وادع على الدوام. وفي الختام، فإن أكثر الأمور التي تقوي إرادتك وتجعلها

صلبة، هي رضا الوالدين، ودعوة جميلة منهما بالخير، والنجاح، وتجعلك تسعد في حياتك، فاجعلهما بالقرب منك، واقبل عليهما ببشراك دوماً.

هل هناك طريقة لتقوية الإرادة؟ شغل هذا السؤال فكر الباحثين حتى اكتشفوا من خلال اختبارات عدة أن الإرادة كالعضلة يُنهكها كثرة الاستخدام وينعشها الغذاء، فإذا كانت الإرادة كذلك، فهل يمكن فعلياً تقويتها؟

تمكن الباحثون بعد عدد من الدراسات من الإجابة عن هذا السؤال بنعم، حيث يمكن تقوية الإرادة مثلها مثل أي عضلة، وذلك من خلال تمارين معينة، ولكن انتبه لمدى صعوبة بعض تمارين الإرادة والتي قد تُتْعِب إرادتك كما تَتعب قدماك من الركض لمسافة طويلة، وإليك الأساليب العشرة المجربة علمياً لمنحك نتائج أكيدة:

1 - التأمل لمدة عشر دقائق:



أكد العلماء أن التأمل يعطي أسرع النتائج مقارنةً ببقية تمارين الإرادة من خلال تحفيز قدرة العقل على التركيز ومقاومة التشتيت، فبعد يـومين إلى 3 أيـام من بدء ممارسة تمارين التأمل لمدة 10 دقائق فقط لوحظ تحسـن القـدرة عـلى التركيز وزيادة نسبة الطاقة وانخفاض معدل التوتر.

2 - تعديل وضعية الجسم أثناء الجلوس أو الحركة:



طلب الباحثون من الأشخاص الخاضعين لتجارب الإرادة أن يقوموا بتعديل وضع الجسم؛ كالوقوف بشكل مستقيم ومشدود إذا لاحظوا وجود تراخٍ بهيئة الجسم، ومنحوهم فترة أسبوعين لعمل ذلك.. وقد ساهم هذا التمرين البسيط في تحسين درجة المثابرة للأفراد الخاضعين للتجربة، فكل ما عليك فعله لممارسة هذا التمرين هو تعديل وضعية الجسم بشكل مشدود في كل مرة تلاحظ فيها درجة من التراخي بجسمك.

3 - الاحتفاظ بأجندة للوجبات:



لوحظ أثناء التجربة أن من يحتفظون بأجندة للوجبات تتحسن لديهم قوة الإرادة، فالكثير منا يشعر بالملل إذا طُلب منه تسجيل كل أنواع الطعام الذي يتناوله بالوجبات اليومية، وتحدي هذا الشعور بالملل يعمل حتماً على تحسين قوة الإرادة، ولكي تبدؤوا بهذا الأسلوب.

4 - استخدام اليد الأخرى:



على غرار طريقة تعديل وضعية الجسم, توصل الباحثون لنتائج ناجحة عند استخدام اليد الأخرى بديلاً عن اليد المعتاد استخدامها لإنجاز الأشياء، حيث أن العقل يعمل بطريقة تلقائية ليُعطي أوامره لليد المعتاد استخدامها, وتغيير هذه الكيفية التلقائية يحتاج لبذل الكثير من قوة الإرادة، وينصح الباحثون بممارسة هذا التمرين لمدة ساعة واحدة فقط خلال اليوم؛ لأن أكثر من هذا المقدار قد ينهك قوة إرادتك.

5 - تعديل نمط الكلام:

النجاح الذي تستمتع به
اليوم هو نتيجة الثمن
الذي دفعته في الماضي .



طلب الباحثون من الأفراد الخاضعين للتجربة تعديل نمط كلامهم المعتاد؛ كعدم استخدام بعض كلمات السبّ، واستخدام كلمة «مرحباً» بدلاً من «هاي»، بحيث يتم مراقبة الفرد لكلامه خلال فترة محددة من اليوم ولمدة أسبوعين.

6 - فرض حد زمني لإنجاز المهام:



توصل الباحثون لنتائج مذهلة لتقوية قوة الإرادة، حيث طلبوا من الأفـراد إنجاز مهامهم المؤجلـة في حـد زمنـي معـين، وخـلال أسـبوعين لاحـظ البـاحثون تحسن قوة إرادة الأفراد في إنجاز كل المهام القديمة، بـل ولاحظـوا أيضـاً تحسـين الأفراد لنظامهم الغذائي.

7 - مراقبة الإنفاق:



يميل معظمنا إلى عدم مراقبة الطعام الـذي نتناولـه، وكـذلك عـدم مراقبـة إنفاق الأمـوال؛ لـذلك جعـل البـاحثون مـن مراقبـة الإنفـاق تمرينـاً لزيـادة قـوة الإرادة، وليس الهدف من التمرين أن يتم تقليل معـدل الإنفـاق، ولكـن أن يـتم تحفيز إرادة الأفراد عن طريق متابعتهم لإنفاقهم اليومي.

8 - عصر قبضة اليد:



يعرف الكثير منّا أن القيام بعصر قبضة اليد يؤدي إلى شعور بحرق في المعصم؛ لذلك يُعد هذا التمرين من التمارين الفعالة لزيادة قوة الإرادة، فقط قم بعصر قبضة يدك حتى تشعر بالتعب, وكلما قاومت هذا الشعور بالتعب عن طريق مواصلة التمرين؛ زادت قوة إرادتك.

9 - الاحتفاظ بشيء مغرٍ أينما ذهبت:



أعطى الباحثون أفراد التجربة قطعاً من الشيكولاتة ليحملوها معهم أينما ذهبوا، وطلبوا منهم مقاومة الرغبة في تناول تلك القطع، ولاحظوا أن الأفراد الذين استطاعوا مقاومة هذا الإغراء تمكنوا من مقاومة مغريات أخرى قابلتهم في الحياة اليومية، ولكي تطبق هذا التمرين على نفسك؛ خذ معك شيئاً مغرياً لأطول وقت ممكن، بحيث يحفز لديك الرغبة على تناوله، وكلما زادت قدرتك لصد تلك الرغبة؛ تحسنت قوة إرادتك.

10 - أن تكون أكثر دراية بأفعالك التلقائية:



غالباً ما يكون الإنسان منغمساً في الأفكار؛ بحيث تأتي التصرفات اليومية التلقائية دون دراية من الإنسان؛ لذلك خُذ وقتاً وتمعن في سبب قيامك ببعض الأفعال اليومية، وسيؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على التركيز، بل وزيادة القدرة على مقاومة الإغراءات، ولكي تبدأ بممارسة هذا التمرين عليك أن تسأل نفسك عن سبب قيامك ببعض الأفعال التلقائية؛ مثلاً اسأل نفسك: لماذا تتناول رقائق القمح يومياً بدلاً من تناول البيض؟ أو لماذا تضع تحديداً ملعقتين من السكر بقهوتك؟

(انتهى)

سابعاً: حتى تتخلص من الافكار السلبية:



1. تحصيل الثقة بالنفس.

2. الهدوء والاسترخاء.

3. الابتعاد عن الانطواء والعزلة.

4. الابتعاد عن الوهم والخيال.

5.لا تسترسل في التعبير عن الغضب لأنه سبب في الكآبة بعد الحادثة.

6. ابحث عن من تخدمه، عوضاً عن البحث عن من يخدمك، لتتخلص من الكآبة، لذلك تجد الروايات الكثيرة توحي بأهمية التعاون بين أفراد

المجتمع، وأن قضاء حاجة المؤمنين أفضل من عامة الصلاة والصيام. هذا الاهتمام الإيجابيّ حتى تتمكن من هزيمة الأفكار السلبية تماماً.

وها هي عشرون نصيحة للتغلب على الأفكار السلبية، تستند في معظمها إلى هذا المبدأ، ليست كلها مناسبة لكل الناس في جميع الحالات، حتى تختار منها ما يناسبك:



1. عليك أن تدرك أنك تضر نفسك فقط بالأفكار السلبية، فلا تدعها تخدعك.

2. لا تدع الأفكار السلبية تسرق يومك، وقرر أن تعيشه سعيداً.

3. انظر إلى نفسك في المرآة وقل: «أنا شخص إيجابي،ولن أدع الأفكار السلبية تسيطر عليّ، لن أكون الخاسر في هذه الحياة».

4. اقرأ المقولات والاقتباسات الإيجابية، ويمكنك تحفيز نفسك بسهولة من خلال قراءة تلك التأكيدات الإيجابية.

5. لا تردد الكلمات السلبية في كلامك ومحادثاتك.

6. قم بتغيير لهجة أفكارك من سلبية إلى إيجابية، فعلى سبيل المثال، بـدلاً من أن تقول: «هذه المشكلة صعبة للغاية»، قل في نفسك: «هذه مشكلة تحتاج إلى تحدٍّ».

7. إذا كان لديك اعتقاد سلبي عن شخص ما، تذكر الأشياء الإيجابيـة فيـه، وحوِّل انتباهك إلى الجانب الإيجابي.

8. ابتسم، فمن الصعب أن تفكر بشكل سلبي وأنت مبتسم.

9. تصرف بثقـة، لغـة الجسـد مهمـة جـداً في إلهامـك بالأفكـار الإيجابيـة وتجنب الأفكار السيئة.

10. الصلاة والتأمل؛ الصلاة والتأمـل يؤديـان إلى نـوع مـن السـلام الروحي والهدوء، وهما العاملان الأكثر فعاليـة في التغلـب عـلى الأفكـار السلبية.

11. التقِ وتعرَّف على الإيجابيين؛ لأنه يجب الحرص على عدم اختيار الأشخاص غير المناسبين، وإلا فسوف يزداد الوضع سوءاً.

12. إذا شعرت بالتعب خذ غفوة حتى يتسنى لك أن تستيقظ مع عقل متجدد.

13. اقرأ الكتب الملهمة، الكتب الروحية لها أثر ساحر في كثير من الأحيان.

14. تجول في الطبيعة وقدِّر قيمة جمال العالم من حولك.

15. ردد الأغاني والأناشيد المرحة.

16. لا تجعل الفشل يحبطك، الفشل هو نقطة الانطلاق لتحقيق النجاح، لذلك لا تخف من الفشل.

17. اجعل توقعاتك واقعية؛ تقبَّل حقيقة أن الناس يمكن أن يخطئوا، فلا يوجد أحد في هذا العالم على ما يرام دائماً.

18. إذا كنت تفكر بشكل سلبي في موقف ما، فقرر أنك لن تستسلم أبداً حتى لو وقع الأسوأ، برهن لنفسك أنك خصم صعب، وأنك ستكون الفائز.

19. تقبَّل نفسك مهما كنت، فلا يمكنك أن تكون مثالياً دائماً، وهذا مستحيل بالنسبة لأي شخص آخر.

20. ساعد الآخرين، حوِّل التركيز بعيداً عن نفسك، وقـدِّم الخـير للآخـرين.

(انتهى)

ثامناً: كيفية مواجهة الإحباط:



يعتبر الإحباط في علم النفس استجابة عاطفية شائعة لحالة من الاعتراض، وترتبط بمشاعر الغضب والإحباط. وينشأ الإحباط من مقاومة لتنفيذ رغبة الفرد بطريقة ملحوظة. وكلما زاد حجم العوائق، كلما زادت الرغبة وزاد احتمال الإصابة بالإحباط. وتتنوع أسباب الإحباط ما بين داخلية أو خارجية. وبالنسبة للأفراد، قد ينشأ الإحباط الداخلي من وجود صعوبات تحول دون تحقيق الأهداف والرغبات الشخصية، والدوافع الغريزية، والاحتياجات أو نتيجة مواجهة عوائق مثل الافتقار إلى الثقة أو الخوف من المواقف الاجتماعية. كما قد يكون الصراع أيضاً مصدراً داخلياً للإحباط، فعندما يكون لدى الفرد أهداف متنافسة تتداخل مع بعضها البعض، فقد يحدث نوعاً من التنافر الإدراكي. أما الأسباب الخارجية للإحباط فتتضمن الظروف التي تحدث خارج الفرد مثل الطريق المسدود أو عندما تقابله مهمة

صعبة. وعند محاولة التكيّف مع الإحباط، قد ينخـرط الأفـراد في سـلوك عـدواني سلبي، مما يجعل من الصعب تحديد السبب (الأسباب) الأصـلي لمـا لـديهم مـن إحباط، حيث تكون ردود الفعل غير مباشرة. أما عندما يكـون رد الفعـل مبـاشراً أكثر فيكون السلوك أكثر ميلاً للعدوانية.

بالنسبة للشخص الذي يعاني من نوبة من الغضب, يـرتبط الشـعور بالعوامل الخارجية التي ليس للفرد تحكم بها. ورغم أن الإحباط المعتـدل العائد إلى أسباب داخلية (مثل الكسل, وعدم بذل الجهد) غالباً ما يعتـبر قوة إيجابية (دافع محـرك), إلا أنـه في كثـير مـن الأحيـان يعتـبر مشـكلة ملحوظة لا يمكن التحكم بها ويثير سلوكاً أكثر عنفـاً وربمـا سـلوكاً مرضـياً. وغالبـاً مـا يشـعر الفـرد الـذي يعـاني مـن نوبـة غضـب مرضـية بـالعجز عن تغيير الموقف الـذي يمـر بـه, مـما يـؤدي إلى (إذا تـرك بـلا ضـوابط) مزيد من الغضب. وقـد يكـون ذلـك نتيجـة لإعاقـة السـلوك التحفيـزي. ويصدر عن الفرد هنا ردود أفعـال عديـدة بطـرق مختلفـة, فقـد يكـون رد فعله في صورة اسـتخدامه لإحـدى الطـرق المنطقيـة لحـل المشـكلات للتغلب على هذا العائق, ولكن في حالة فشله في تحقيق ذلك, قد يشـعر بالإحباط ويبدأ في التصرف بطريقة غير منطقيـة. وفي هـذه الحـالات, إذا

شعر الفرد بعدم نجاحه في تقليل العائق أو في إيجاد حل بديل معقول, فقد يلجأ الشخص المحبط حينها إلى طرق أقل تكيفية في محاولة منه لتحقيق الهدف. على سبيل المثال, قد يهاجم هذا العائق بطريقة جسدية أو لفظية أو كليهما.

يمكن النظر إلى الإحباط على أنه سلوك استجابي لمشكلة, وقد يتضمن عدد من التأثيرات وفقاً للصحة العقلية للفرد. وفي الحالات الايجابية سيتم تكوين هذا الإحباط حتى الوصول إلى مستوى مرتفع جداً لا يستطيع الفرد فيه التعامل, وبالتالي يصدر سلوكاً موجهاً إلى حل المشكلة الكامنة. أما في الحالات السلبية, يلاحظ الفرد مصدر الإحباط ويستمر في تكوينه, مما يؤدي في النهاية إلى سلوك مضطرب بعد ذلك (مثل رد الفعل العنيف). وأحياناً يحدث نوع من الرفض العنيد للاستجابة إلى الظروف الجديدة المؤثرة على الهدف, مثل إبعاد أو تعديل العائق, وكما أشار Brown J.A.C , قد يدفع العقاب العنيف الأفراد إلى الاستمرار في السلوك غير التكيّفي بطريقة عمياء:" أو قد يكون له تأثيراً مضاداً لتأثير المكافأة, وبالتالي لا يشجع على تكرار السلوك, أو قد يكون بمثابة عامل إحباط, مما يؤدي إلى تثبيت السلوك والأعراض الأخرى للإحباط أيضاً.

ولذلك يعتبر العقاب أداة خطيرة, حيثُ غالباً ما يكون له تأثيرات بعكس التأثيرات المرغوبة ".

يتعرض الإنسان في حياته اليومية للكثير من المشكلات ومواقف الفشل أو عدم الوصول للنجاح المرغوب فيه، بالإضافة إلى تعرضه لظروف أقل ما يمكن أن توصف بأنها سيئة أو محبطة، فعلى سبيل المثال: ما نعيشه اليوم في عالم الواقع من خلافات ونزاعات عربية وأخبار يومية مؤلمة -والتي لا يُعرف منتهاها- يثير الكثير من مشاعر الحيرة والإحباط وفقدان الأمل، وكأن باب الأمل بات مغلقًا، وأن ما بُني في سنوات كثيرة قد يهدم في لحظات أو أيام قليلة.

ولكن الرائي للواقع اليوم ينظر لما هو حاضر ولا يعلم ما هو آتٍ، ولا ما يخبئه القدر له من أحلام وآمال قد تكون أفضل من الواقع، فعلينا التطلع للمستقبل بعين الأمل والتفاؤل بغد أفضل حتى لا نصل إلى مرحلة اليأس والقنوط من واقع مرير (النظر للجانب المليء من الكأس)، وعلينا أن نحاول رؤية عالمنا بأفضل مما هو عليه الآن، فنرنو ببصرنا لإشراقة فجر جديد، فجر

تشرق فيه شمس التطور والتغيير، والعدل والتسامح، والنهضة والعمران، والأمل في الله بتغيير الحال.

إن مشاعر الإحباط للفرد تأتي من عدم النجاح والفشل المتكرر في مواقف متعددة أو متتالية، وعدم القدرة على فعل ما يريد، كأن يبحث عن عمل ولا يجد ما يناسبه لعدة محاولات متتالية، أو يحبط نتيجة عدم التوصل لحلول للمشكلات التي يواجهها هو أو مجتمعه، وليس الفرد فقط من يقع بالإحباط واليأس، بل أحيانًا شعوب بأكملها تصل لحالة الإحباط، فخروجها من مأزق ودخولها في مأزق آخر يتسبب في توليد مشاعر الإحباط واللاأمل، ولكن الفشل وعدم تحقق الأهداف يفترض به أن يعلّم الإنسان مواقف جديدة للنجاح والتقدم نحو الأمام وتجاوز الواقع، فلا يرتكب الأخطاء نفسها، ولا يدع الزمان يكرر نفسه، بل يبحث عن حلول جديدة تعينه في واقع حياته، وفي تحسين ظروف مجتمعه، فالناجح يرى من كل عقبة فرصة للتعلم والتقدم والنجاح، والمهزوم يرى من كل فرصة نجاح عقبة وإحباط!

لكي تقف من جديد بعد موقف تعثر وألم، وتخفف من آلامك وأحزانك ومشاعر الإحباط لديك؛ أنصحك بما يلي:

أولًا: لا تنتظر الرحمة والعطف من الآخرين وتقديم العون لك؛ لأن هذا العون قد يأتي وقد لا يأتي، وهذا ينطبق على الشعوب كما ينطبق على الأفراد، فلا أحد يشعر بما تشعر به من مشاعر، ولا أحد يستطيع أن يضع نفسه بالكامل في مكانك! فأنت المسؤول الأول والأخير عن نفسك، وعن نجاحك وفشلك، ونجاح وفشل بلدك! فالتغيير يبدأ من داخلك، والمعاناة قد تكون من ضرورات التغيير أحيانًا!

ثانيًا: عليك بالجِد والتعب والإصرار لتقف على أرض خصبة من جديد، فابحث عن حلول للمشكلات، ولا تقف عاجزًا مهزومًا أمام ما يصيبك، فادرس المشكلة من جميع جوانبها لتخرج بحلول إبداعية جديدة.

ثالثًا: تذكرّ أنه قد يشاركك الآخرون في فرحتك بنجاحك وقد لا يهتمون بذلك! فإن شاركوك فاسعد بذلك، وإن حاربوك فتجاوز الوضع وكأن شيئًا لم يكن، وإلا فإنك ستعود لدوامة الإحباط والفشل من جديد!

رابعًا: حينما تشعر بالإحباط تحدث مع من تُحب، ومن يُحب لك الخير ومن

يدفعك للأمام، فلا تجلس مـع المحبطـين والمهبطـين للعـزائم والمـدمرين الذين لا يرجون لك الخير، حتى إن كنت تحسبهم من أعز أصـدقائك أو أقربائك.

خامسًا: لا تحاول الوقوف على كل كلمة جارحـة أو موقـف مـؤلم، وتجنّـب متابعة الأخبار المؤلمة والمحبطـة (عـلى القنـوات الفضـائية أو بالإنترنـت) بشـكل يومي إن كانت تسبب لـك الإحبـاط، لأن بعـض القنـوات تتعمـد إيصـالك لتلـك المرحلة من اليأس.

سادسًـا: حيـنما تمـر عـلى ذاكرتـك مواقـف الإحبـاط والألم والتـي سـتثير الانفعالات السلبية لديك، فحاول تغيير مجرى تفكيرك وذكرياتـك، فابحـث عـن ذكريات وأفكـار سـعيدة ومفيـدة، بـدلاً مـن إغـراق نفسـك في دوامـة الإحبـاط المدمرة لوضعك النفسي والصحي، وغيّر مكانك الذي تجلس بـه، ومـارس أنشـطة وهوايات تحبها.

سابعًا: اعلم دومًا أن الإنسان الناجح (والناجح فقط) هو مـن يتعـرّض للنقد والمحاربـة ومحـاولات الإحبـاط والتـدمير، فـالبعض لا يحـب أن يـرى الآخرين بحال أفضـل منـه، أو يـرى نجاحـه بفشـل الآخـرين! فيعمـل عـلى محاربتهم، وتقويض نجاحاتهم بشتى الطرق! وما أكثر هـؤلاء في زماننـا! فـلا

تساعد أعداءك على تدمير ذاتك وتحقيق مخططهم، فتكون عدو نفسك، وتـدمر إنجازاتك ونجاحاتك بنفسك وبأفكارك السلبية عـن ذاتـك وقـدراتك! فركـز عـلى مصادر قوتك لا مصادر ضعفك.

ثامنًا: عند الشعور بالإحباط والفشـل جـدد أهـدافك وضـع لنفسـك خطـة جديدة لتنفيذها وحاول التمسك بهـا ومتابعـة تحقيـق مـا أمكنـك منهـا، وعـزز نفسك في حال نجاحك بتحقيق أحلامـك وأهـدافك، فـدائماً خـط بأناملـك خطـة جديدة تمحو بها إساءات الماضي.

تاسـعًا: تـذكّر أن الأنبيـاء والعظـماء والعلـماء تعرضـوا للكثـير مـن مواقف الإحباط والفشل، ولكنهم لم ييأسوا من رحمة اللـه تعـالى ومـن إمكاناتهم (إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللـهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف:87]، فالأنبياء استمروا في طريق الدعوة بكل ما أوتوا من قوة لإيصال الرسالة التـي كلفـوا بهـا، ولـولا قـوة عـزمهم لضـاقت بهـم الأرض بمـا رحبـت ولتوقفت دعوتهم منذ اللحظـات الأولى في مسـيرتهم، فلـيس لـك أسـوة خير من أنبياء اللـه تعالى في صبرهم وتحملهم الأذى ومواجهـة مواقـف الفشـل والإحبـاط وكيفيـة تجاوزهـا، فتأمـل قصـة نـوح عليـه السـلام مـع قومـه الـذين لبـث فـيهم ألـف سـنة إلا خمسـين عامـاً يـدعوهم

ويذكرهم بالـلـه، وما آمن معه إلا قليـل! وتـذكّر قصـص سـيدنا محمـد صلى الـلـه عليه وسلم مع قريش وعداءهم له وإيـذاءه وإخراجـه مـن بلدته، وتذكّر قصة موسى عليه السلام مع بني إسرائيـل، وقصـة يوسـف عليه السلام مع إخوته، وصالح عليه السـلام مـع قومـه... لتأخـذ العـبرة وقوة التحمل.

عاشرًا: إن اجتاحتك مشاعر الإحباط فعليك بالتضرع لله عزّ وجل بالدعاء وقراءة القـرآن الكـريم والصـلاة، فإنـك حـتماً سـتجد بهـا مـا يسليك ويخفف عنك ويعينك على الخروج من واقعك المؤلم ويوصلك لحيـاة أفضـل وأفكـار أجمـل، فـلا يملـك تغيـير الحـال إلا رب الكـون ومدبر الشؤون والأحوال. ولكن إياك والاعتراض على قدر الـلـه تعـالى وما كتب لك، لأنك لا تعلم المسـتقبل، ولا تعلـم أيـن سـيكون الخـير، فقد يكون الواقع في ظاهره العذاب ولكن في باطنه الرحمة، فلا يعلم الغيب إلا الـلـه تعالى.

فعليك بالإصرار والعزيمة على النجاح والتغيير والوصـول للمبتغـى، فنقطـة الماء كفيلة بأن تثقب الصخر إن قُرنت بالمداومة![3]

---

[3] مقال للكاتبة د. آندي حجازي بعنوان 10 طرق لمواجهة الإحباط واليأس.

يواجه المرء في حياته كثيراً من المشاكل والعقبات التي تحـول بينـه وبين تحقيق أهدافه، وتختلف درجـة وشـدة هـذه العقبـات حتـى قـد تصـل شـدتها إلى أن يصـيب المـرء حالـة مـن الإحبـاط واليـأس تجعلـه يستسلم لهذه المعوقات ويعتقد أنه لا خـلاص منهـا ، وإذا أراد الإنسـان تغيـير حالـه وتطـوير ذاتـه والسـعي إلى الكـمال فإنـه حـتماً سـيواجه معوقات كبيرة وكثيرة وأول هـذه المعوقـات وأشـدها هـو نفسـه، إذ إن أكبر المعوقات هي التي تنبعث من الذات. ولهـذا نجـد القـرآن الكـريم ينسب الخلل والقصور إلى الـنفس الإنسـانية، وعنـدما نـدرك أن أسـاس التغيـير ـ سـلباً وإيجابـاً ـ هـو التغيـير الـداخلي وأن العوامـل الخارجيـة ليست أساسية في التغيير فإن الاهتمام الأولي يكون للـداخل سـواء كـان للفرد أو الأمة بمجموعها في مقابلة الأمم. وهذا المسلك ضروري لمن أراد أن يتغلب على كثير من الإخفاقات ويتخلص مـن الإحبـاط أن يتجـه إلى نفسه فيقوم بإصلاحها وتهذيبها وتقويمها.

ومن أراد أن يغيّر من حاله ويرتقي بهـا في سـلّم الكـمال فعليـه أن يـوطّن نفسه عـلى مواجهـة الصـعاب، ولـيعلم أن الطريـق لـن يكـون سـهلاً خاليـاً مـن الأكدار والمنغصات، ومن أراد التغيـير دون أن تواجهـه مشـاكل في الطريـق فهـو

لم يعـرف حقيقـة الحيـاة وطبيعـة التحـول والترقـي. وإذا كانـت المعانـاة مـن ضروريات التغيير فإن الأمر السلبي الذي قد يصاحب التغيير هو حالـة الإحبـاط التي قد تصيب الإنسان من هذه المعاناة؛ والحقيقة أن الإنسـان قـد يجعـل مـن الإحباط قـوة دافعـة للإنجـاز وتحقيـق أهدافـه وطموحاتـه، فبالإمكـان تحويـل الإحباط إلى حدث إيجابي.

إننا إذا نظرنا إلى الشيء الإيجابي في أمر ما فإننا نكون قادرين عـلى حل مشاكلنا وتجاوز الوضع بطريقة أسرع وأسهل مـن هـؤلاء الـذين لا يرون إلا السلبيات والوقوف عند الإحباطات. فهناك فرق بـين أن تكـون ضحية أو أن تكون المنتصر. فأنت إذا نظرت إلى الإحباط على أنه منحـة وهدية فإنك تكـون قـادراً عـلى تجـاوز هـذا الإحبـاط وتحسـين حياتـك وتحقيق أحلامك.

إن تفاعلنا الأولي مع أي عقبة قد يُشكّل نوعاً من الإحباط أو يبعث أفكـاراً تدميره لا تنتج لنا عملاً إيجابياً. لذا علينا أن نغيّر نظرتنا إلى الوضـع وأن نتعامـل مع الإحباط ـ إن وجد ـ بالصورة التالية:

أ- الإحباط يدل على أنك بحاجة إلى أن تتخذ خطوة للوراء:



كثير من الناس تشغلهم الأحداث الجزئية والجانبية عن الهدف الكلي والغاية الكبرى التي يسعى إليها، ولذلك على الإنسان أن يقف ويبتعد قليلاً عن الحدث كي ينظر إلى الصورة بشكل كامل. اتخذ وقتاً كافياً لإعادة تأكيد الهدف الأساسي وانظر هل لازلت تسير في الطريق الصحيح. فهذه الوقفة التأملية قد تكتشف فيها أنك قد سلكت طريقاً لم يخطر على بالك أنك قد تسلكه يوماً ما.

ب- العقبات تُعطي فرصة رائعة للعصف الذهني:



أحياناً عندما نضع الخطط ؛ فإننا مباشرة نفكر في الحل ونتجه إليه دون دراسة كافية للخيارات الممكنة. وعندما تُصاب بالإحباط فإنك تتجه إلى العصف الذهني، وهي دراسة لجميع الحلول والخيارات الممكنة، وبالتالي قد تكتشف طرق أكثر فعالية بقليل من الجهد والتفكير.

ج- الإحباط علامة بأنك بحاجة للراحة:



بعض الأشخاص عندما يواجهون عقبات في الطريق فإنهم يضخمون هذه العقبات ويعطونها أكثر مما تستحق من الوقت والجهد، مما قد يُسبب ضغط نفسي يحول بينه وبين إدراك الحل. وإعطاء النفس فترة من الراحة أمر ضروري، فالضغط النفسي قد يصوّر الأمر على غير حقيقته مما يتعذر على الإنسان اكتشاف الحل. فقد نبذل جهداً قوياً وعملاً شاقاً تجاه تحقيق أهدافنا أو مشروعاتنا ومع ذلك نجد الإخفاق، وأحياناً نلتصق بعمل ما حتى إننا لا نستطيع أن نرى عملاً غيره، ولا ندري لماذا؟ وهذه النقطة بالذات تجعل كثيراً من الناس يقلعون ويتركون أعمالهم التي شرعوا فيها، ولهذا إعطاء النفس قسط من الراحة أمراً ضرورياً للاستمرار.

د- الإحباط فرصة للنجاح:



إذا نظرت إلى الإحباطات التي تواجهها كفرص وخبرات اكتسبتها فإنك ستواصل في مسيرك وتتغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهك. فليس هناك فشل مطلق؛ بل مع الفشل هناك خبرات ومعلومات حصلت عليها، فغالب الشر ينطوي على شيء من الخير، إننا نحتاج فقط أن نتعلم كيف نتعامل مع الإحباط. ونظرتنا وطريقتنا مهمة جداً في ذلك وقد قيل: "يرى المتشائم العقبات في كل فرصة، ويرى المتفائل الفرصة في كل عقبة" لذلك انظر إلى عملك بدقة ستجد على الأقل هناك شيئاً صحيحاً، وهذا رائع، عندها أسأل نفسك: كيف يمكن تطوير ذلك النجاح؟ بوضعك هذا السؤال فأنت أخرجت

نفسك من الحالة السلبية المحبطة وعدت لتركز على الوضع الإيجابي، وبالتالي ستتغلب على المشاكل التي تواجهها بإذن الله تعالى.

إن سبب إحباطنا ـ أحياناً ـ هو في مكوثنا على حال واحد وعدم التغيير، ونظن أن هذا هو قدرنا ويجب علينا أن نرضى بهذا الواقع ونتعايش معه، وهذا في واقع الأمر سلب لقدرات الإنسان، فالإنسان إذا كان في وضع سيء فعليه أن يغيّر هذا الوضع فهو لن يخسر حالة حسنة. والحياة مكان للفرص ولن تنال الفرص إلا بالسعي والبحث عن هذه الفرص. [4]

(انتهى)

[4] مقال للكتاب مبارك عامر بقنه بعنوان: الإحباط قوة دافعة للنجاح.

تاسعاً: حتى تكون ناجحاً:



كلنا يريد النجاح في الحياة، ولكن البعض منا يخفق في الوصول إليه لأنه يظن أن النجاح كلمة مستحيلة صعبة المراد. والحقيقة أننا ربما نكون قد أهملنا أسباب النجاح، وأخلدنا إلى الأرض، فزادتنا هوانا على هوان.

والنجاح هو طموحك من الحسن إلى الأحسن، فالكمال لله تعالى وحده، وإذا سمعت أحداً يقول لك: " وصلت إلى غايتي في الحياة " فاعلم أنه قد بدأ بالانحدار. وعلى الإنسان السعي نحو النجاح، والله تعالى لا يضيّع أجر العاملين.

يمتلك كلُّ إنسانٍ يعيش على هذه الأرض فرصةً واحدةً للحياة فقط، فإمَّا أن يستغلَّها هذا الإنسان أفضل استغلالٍ وإمَّا أن يفوِّتها عليه وكأنَّه لم يحيَ أبداً،

لهذا السبب فإنَّه يتوجب على الجميع أن يعوا تماماً أهميَّة هذه الحياة وقيمتها وأن لا يستهينوا بها أبداً فقد تكون حياة إنسانٍ واحدٍ فقط بوابةً يدخل من خلالها الآخرون إلى حيِّز الوجود بعد أن كانوا مغيَّبين عن الواقع وعن هذه الحياة الجميلة، فقيمة الحياة تكمن في مقدار ما يعطيه الإنسان لا في مقدار ما يأخذه؛ ذلك أنَّ إعمار الأرض لا يكون إلّا من خلال التعاون بين أصناف البشر على اختلافهم، ومتعة الحياة هي في تحقيق النجاحات المتالية وإسعاد الغير والنفس أيضاً. تحقيق النَّجاح لا يكون عن طريق تقمُّص شخصيات الآخرين ومحاولة تقليدهم، بل على العكس تماماً فنجاح الإنسان ما هو إلَّا إشارةٌ إلى أنَّ هذا الإنسان يعيش حياته كما يريدها هو لا كما يريد الآخرين له أن يعيشها ويحياها. مما سبق يمكن لنا القول أن النجاح الحقيقي للإنسان يتحقق عندما يكتشف الإنسان ذاته ونفسه وشخصيته، ويعمل على تطويرها والعيش معها واستغلال طاقاته الكامنة إلى أقصى حدٍّ ممكن. أمَّا معرفة الإنسان بنفسه فلا تكون إلى عن طريقه هو، فلا يمكن لأي إنسان أن يدُلَّ هذا الشخص على ذاته، فكل إنسانٍ أدرى وأعلم بنفسه.

إنَّ النجاح في الحياة ليس بـالأمر السـهل، فبمجـرد أن يعـرف الإنسـان نفسه، ويعي حقيقة خلقه في هذه الدُّنيا، توجَّب عليه وعلى الفور أن يبـدأ بالسعي، فالسعي الجادُّ والمثابر في هذه الدُّنيا وعلى هذه الأرض هو السبيل الوحيد إلى النجاح، وهو طريق التألُّق، ودرب التطوير في هذه الحياة. أيضاً، وحتى ينجح الإنسان في حياته، فـإنّ عليـه أن يحـدِّد هدفـه وأن يطـوِّر مـن مهاراته التي يمتلكها، وأن يوسع مـن مداركـه، وهـذا كلّـه يـتمُّ عـن طريـق القراءة والتعلُّم، فالقراءة هي السبيل إلى توسـيع الفهـم والمـدارك، وتطـوير الإدراك وتحسينه، الأمر الذي سيُحسِّن من مكانة الإنسان في هذه الحياة بلا أدنى شكٍّ في ذلك. وأخيراً فإنّه لا يمكن ولا بأيِّ حـالٍ مـن الأحـوال اعتبـار أنَّ النجاح في هذه الحياة ترفٌ ينبغي على الإنسان أن لا يعيره أدنى اهتمام، بل يتوجَّب اعتباره واحداً من أهمِّ الأمور التي ينبغي العناية بهـا والعمـل عـلى تحقيقها.

وطريق النجاح هو:

1-عليك بتقوى اللـه تعـالى فهـي خـير زاد، وأفضـل وصـية، فاللــه تعـالى يقول: " وَمَنْ يَتَّـقِ اللــهَ يَجْعَـلْ لَـهُ مَخْرَجًـا* وَيَرْزُقْـهُ مِـنْ حَيْـثُ لا يَحْتَسِـبُ " الطلاق 1-22.

2- املأ قلبك بمحبة الـلـه ورسوله صلى الـلـه عليـه وسـلم، ثـم محبـة أبويك ومن حولك، فالحب يجدد الشباب، ويطيل العمر، ويورث الطمأنينة، والكراهية تملأ القلوب تعاسة وشقاء، اجعل في بيتـك مـا يكفيـك مـن حـب أهلك وعائلتـك، فالحُـب يضـمد الجـراح، ويبعـث في القلـب حـرارة الإلفـة والمودة.

3- اجعل حُبك لنفسك يتضاءل أمـام حُبـك لغـيرك، فالـلــه تعـالى يقـول:" وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ " الحشر 9.والسعداء يوزعون الخـير على الناس، فتتضاعف سعادتهم، والأشقياء يحتكرون الخير لأنفسهم، فيختنـق في صدورهم. اجعل قلبك مليئاً بالحُـب والتسـامح والحنـان، فالأشـقياء هـم الـذين امتلأت قلوبهم حقدا وكراهية ونقمة.

4- لا تذرف الدموع على ما مضى، فالـذين يـذرفون الـدموع عـلى حظهـم العاثر لا تضحك لهم الدَّنيا، والذي يضـحكون عـلى متاعـب غـيرهم، لا تـرحمهم الأيام. لا تبكِ على اللبن المسكوب، بل ابذل جهداً إضافياً حتى تعوّض اللبن الـذي ضاع منك.

5- اجعل نفسك أكثر تفاؤلاً،فالمتفائـل يتطلـع في الليـل إلى السـماء، ويـرى حنان القمـر، والمتشـائم ينظـر إلى السـماء ولا يـرى إلا قسـوة الظـلام. كـن أكـثر

تفاؤلاً مما أنت عليه، فالمتفائل يجذب إليه محبة الآخرين، والمتشائم يطردها عن نفسه،كان النبي صلى الله عليه وسلم يعجبه الفأل، لأن التشاؤم سوء ظن بالله تعالى، والتفاؤل حسن ظن به، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال.

6- كن أكثر إنصافاً للناس مما أنت عليه، فالظلم يقصّر العمر، ويذهب النوم من العيون، ونحن نفقد الذين نحبهم لأننا نظلم ونغالط في حسابهم، نركز حسابنا على أخطائهم، وننسى فضائلهم، نطالبهم بأن يكونوا خالين من كل عيب، ونبرر أخطاءنا بحجة أننا بشر غير معصومين.

7- إذا رماك الناس بالطوب، فاجمع هذا الطوب لتُسهم في تعمير بيت، وإذا رموك بالزهور فوزعها على الذين علّموك.

8- كن واثقاً بالله تعالى أولاً ثم بنفسك، وتعرف على عيوبك، وتيقن أنك لو تخلصت من عيوبك لكنت أكثر قرباً من أحلامك. تذكر أخطاءك لتتخلص من عيوبك. وانسَ أخطاء إخوانك وأصدقائك كي تحافظ عليهم، واعلم أن من سعادة المرء اشتغاله بعيوب نفسه عن عيوب غيره.

9- إذا نجحت في أمر، فلا تدع الغرور يتسلل إلى قلبك، وإذا وقعت على الأرض فلا تدع الجهل يوهمك أن الناس قد حفروا لك الحفرة، حاول الوقوف من جديد وافتح عينيك وعقلك كي لا تقع في حفر الأيام ونكبات الليالي. إذا وقعت فتعلّم كي تقف لا كيف تجزع،.. وإذا وقفت فتذكر الواقعين على الأرض، لتنحني لهم وتساعدهم على الوقوف.

10- إذا انتصرت على خصومك فلا تشمت بهم، وإذا أصيبوا بمصيبة فشاركهم ولو بالدعاء.

11- لا تجمع بين القناعة والخمول، ولا بين العزة والغرور، ولا بين التواضع والمذلة.

12- لا تخاصم الآخرين، فالخصام يمزق حبل الصداقة، ويخلق سدوداً وهمية بين الأرواح. اجعل نفسك في كل عام أوسع صدراً من عامك الذي مضى، فالسعداء لا تضيق صدورهم، وهم يتسامحون مع غيرهم ويحتملون عيوبهم، وانسَ إساءة الناس وتذكر جميلهم.

13- تسامح مع الذين أخطأوا في حقـك، والـتمس لهـم الأعـذار، تسامح وأسرف في تسامحك،فالتسامح يطيل العمر، ويُعيد إليك الثقة بالنـاس واحـترام الآخـرين لـك، اغسـل تجاعيـد الكراهيـة مـن قلبـك وذاكرتك، وتعلّم أن تعاقـب مـن أسـاؤوا إليـك بالنسـيان لا بضربهـم بالسكاكين.

14- أعطِ الآخرين من قلبك وعقلك ومالـك ووقتـك، ولا تقـدم لهم فواتير الحسـاب، وإذا سـاعدت غـيرك فـلا تطلـب مـن النـاس أن يساعدوك، وليكن عملك خالصاً لوجه اللـه تعالى.وإذا أنـت أسـديت جميلاً إلى إنسان فحـذار أن تـذكره ,وإن أسـدى إنسـان إليـك جمـيلاً فحذار أن تنساه.

15- اعتبر كل فشل يصادفك إحدى تجارب الحياة التي تسـبق كـل نجـاح وانتصار.

16- لا تنسَ في كل يوم أن تطلب من اللـه العفو والعافية.

17- حاول أن تتذكر الذين ساعدوك في أيـام محنتـك، والـذين مـدوا لـك أيديهم وأنت تتعثر، والذين وقفوا معك عندما أدارت لك الدنيا ظهرهـا، والـذين أخرجـوك مـن وحـدتك يـوم تخـلى عنـك بعـض مـن حولـك،لا تقـل إنـك

شـكرتهم ورددت لهـم الجميـل، اشـكرهم مـرة أخـرى، ورد لهـم الجميـل كلـما استطعت.

18- خذ بيد الضعيف حتى يسترد قوته، وقف بجانب اليائس حتى يـبصر بارقة الأمل، وكن مع الفاشل حتى يدرك طريق النجاح. حـاول أن تضـمد جـروح بعض الناس، وتسهم في ترميم بيوت آيلة للسقوط.

19- لا تفتش عن عيوب الآخرين.

20- لا تجعل لليأس طريقاً إلى قلبك، فاليأس يغمض العيون [5].

(انتهى)

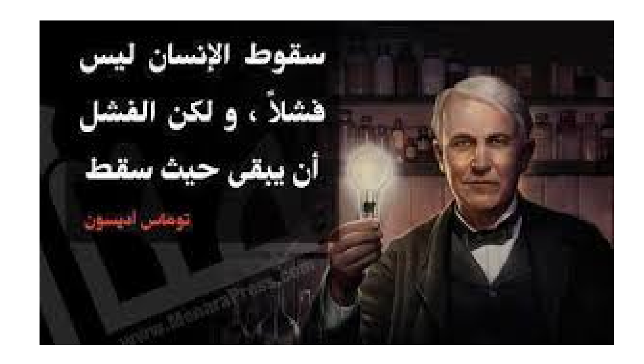
[5] مقال للدكتور حسان شمسي شما بعنوان:" ثلاثون وصــية.. للنجاح في الحــياة".

عاشراً: أقوال ولوحات عن النجاح والفشل:



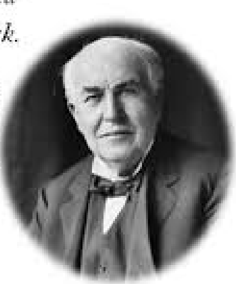



ضع دائما صورتك التي تريد أن تكون عليها في عقللك و مخيلتك ، و ستتجه تدريجيا نحوها ... إذا لم تهزم نفسك ، ستهزمك نفسك ... سلم النجاه لا يعاني من الازدحام في اعلاه
نابليون هيل


سقوط الإنسان ليس
فشلاً ، و لكن الفشل
أن يبقى حيث سقط
توماس اديسون

I have not failed. I've just found
10,000 ways that won't work.

-Thomas Edison



أنا لم أفشل، بل وجدت
١٠,٠٠٠ طريقة لا يمكن
للمصباح العمل بها.

-توماس إديسون.



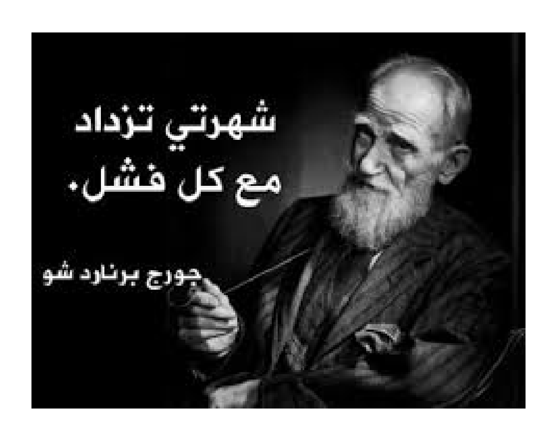
الفشل يصيب
الذين يقعدون
دائما وينتظرون
النجاح ان ياتي

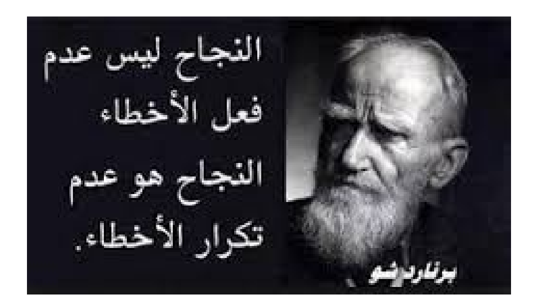
د. إبراهيم الفقي رحمه الله


هناك شخص واحد
لم يذق طعم الفشل
في حياته، هو الرجل
الذي يعيش بلا هدف.


لا تراهن على فشل الأخرين لتنجح أنت
ولكن راهن على نجاحك أنــت
لكى تساهم مع الآخرين فى البنـــاء
عمرو خالد

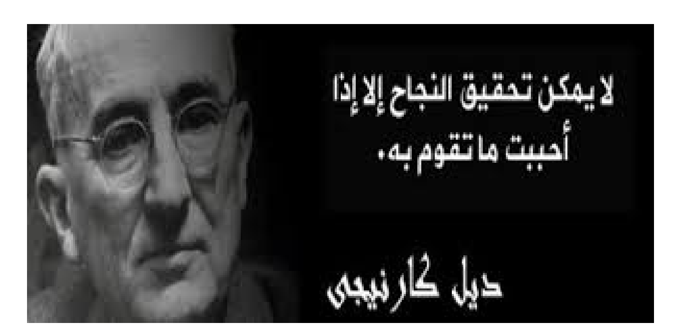

أنيس منصور
@human_1980
سليمان
لا نجاح ولا فشل في الحب..
يكفي أنك أحببت..


شهرتي تزداد
مع كل فشل.
جورج برنارد شو

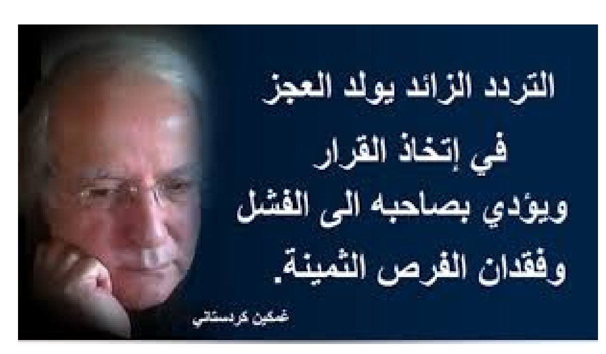

النجاح ليس عدم
فعل الأخطاء
النجاح هو عدم
تكرار الأخطاء.
برنارد شو


لا يمكنك أن تبني
شهرة بناء على ما
تنوي أن تفعله...
هنري فورد


"الغرب ليسوا عباقرة ونحن أغبياء !! هم فقط
يدعمون الفاشل : حتى ينجح !
ونحن نحارب الناجح :
حتى يفشل !"
أحمد زويل


لا يمكن تحقيق النجاح إلا إذا
أحببت ما تقوم به،
ديل كارنيجي


"من الجيد أن نحتفل بالنجاح
ولكن الأهم أن نتعلم من الفشل"
- بيل غيتس


التردد الزائد يولد العجز
في إتخاذ القرار
ويؤدي بصاحبه الى الفشل
وفقدان الفرص الثمينة.
غسكين كردستاني


هل لديك حلمًا تريد تحقيقه في هذه الحياة،
معقول ليس لديك حلم !
احلم وعيش لحلمك،
واعلم أن أحلام الأمس هي حقائق اليوم
وأحلام اليوم هي حقائق الغد !!
احلم واجتهد وادعي ربك يحقق حلمك
fb.com/IbrahimElFekyLovers
د.ابراهيم الفقي

خلال أطول مرحلة في التـاريخ الإنسـاني، أي مرحلـة مـا قبـل التـاريخ، كانت قيمة ـ أو عدم قيمة ـ عمل تأتي من نتائج هـذا العمـل وكانـت تلـك هي الفضيلة، فضيلة النجاح أو الفشـل التـي تجعـل النـاس يحكمـون عـلى عمل ما بالجودة أو بالرداءة ولكـن، ودفعـة واحـدة، بـدأت تباشـير سـيطرة خرافة جديدة وقاتلة، سيطرة تأويل ضيق تشرق في الأفـق: أن أصـل العمـل نسب إلى النية التي كان ينبثق عنها، واتفق على أن قيمـة العمـل تكمـن في قيمة النية وهكذا صـارت النيـة تشـمل سـبب العمـل ومـا قبـل تاريخـه. - فريدريش نيتشه (فيلسوف ألماني).

- الإخفاق هو أساس النجاح. لاوتسو.

- لا تفرح بسقوط غيرك فانك لا تدري ما تضمر لك الايام. علي كـرم اللـــه وجهه

- الهروب هو السبب الوحيد في الفشل، لذا فإنـك تفشـل طالمـا لم تتوقـف عن المحاولة. إبراهيم الفقي.

- الاخفاق بشرف خير من النجاح بغش. سوفوكليس.

- لم أكن خائفاً يوماً من الفشل، ففي كل مرة يخرج شيء جيد من الفشل. آن باكستر..

- الفشل هو النجاح إذا كنا نتعلم منه. مالكوم فوربس.

- لو كنت تملك الرغبة في النجاح فقد قطعت نصف الطريق نحو النجاح، ولو كنت لا تملك الرغبة فقد قطعت نصف الطريق نحو الفشل. ديفيد امبروس.

- الطموح هو الحل الأخير للتخلص من الفشل. أوسكار وايلد.

- الصانع المهمل يلقي باللائمة على أدواته. مثل إنكليزي.

- الأحلام حقيقية أيها الأصدقاء , الفشل في تحقيقها هو الشيء الوحيد الزائف. توني كيد بامبير

- النجاح هو الإنتقال من فشل إلى فشل دون ان نفقد الأمل. ونستون تشرشل

- من يجرؤون على الفشل الذريع بإمكانهم تحقيق كل ما هو عظيم. جون كنيدي.

- لا يحزنك أنك فشلت ما دمت تحاول الوقوف عـلى قـدميك مـن جديـد.

براهام لينكولن.

(انتهى)

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

تيم، محمود، تباً للمستحيل... لا مستحيل، دار النورس للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.

صبحي، كريم، صعود القمة بالإرادة القوية، دار الابداع الثقافي للنشر والتوزيع، بيروت، 2011م.

حمو، عماد، تفاءل،فإن مع العسر يُسرا، دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع، مكة المكرمة، 2016م.

داود، جاسم محمد، في سبيل ارتقاء الحياة أيُّها الإنسان، دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع، مكة المكرمة، 2016م.

أبو سمية، رامي عطا، لا تيأس، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

أبو سمية، رامي عبد الجابر، خفايا وأسرار الشخصية الإنسانية (الجسمية والنفسية والعقلية)، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

أبو سمية، رامي عبد الجابر، معجزات الغنسان الخارقة (قوة التحكم بالذات)، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

أبو سمية، رامي عبد الجابر، كيف توقظ قواك الخفية (أسرار في عالم النفس الداخلية)، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

جابر، منال جمال،فنون الإتيكيت والبرتوكول الدبلوماسيّ والاجتماعيّ، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

خليل، صفاء محمد، السعادة بحياتنا (مفهوم الوصول للسعادة)، دار اقرأ للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

حمو، عماد، بعيداً التوتر والانفعال في حياتنا، دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع، مكة المكرمة، 2016م.

جلوب، سمير خلف، الضغوط في حياتنا، دار الطريق للنشر والتوزيع، عمان، 2010م.

جابر،عبد الحميد جابر، علاء الدين كفافي، معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990م.

إبراهيم،فيصل العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية،مكتبة ملاك للنشر والتوزيع،عمان،2014م.

أحمد،عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفيصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1998م.

الحملاوي محمد رشاد،إدار ة الأزمات، تجارب محلية وعالمية، مؤسسة الأهرام ومكتبة عين شمس، القاهرة، 1993م.

الخالدي، عصام، الدليل الشامل لتطوير وتنمية الذات (طريقك إلى القمة والتميز في الحياة)، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

الداهري،صالح حسن، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، 1999م.

السامرائي، نبيهة صالح، العلوم السلوكية في التطبيقات الإدارية، دار زهران للنشر والتوزيع، ط2، عمان، 2002م.

السباعي ليلى، التوتر وفن الإسترخاء، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008م.

الشناوي،محمد محروس، نظريات العلاج والإرشاد النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1994م.

هارون، نادر، العيش على طريقة العظماء، دار اقرأ للنشر والتوزيع، عمان، 2014م.

الخالدي، عصام، كيف نبتعد التوتر والقلق؟، مكتبة ملاك للنشر والتوزيع، عمان، 2014م.

سالم، محمد، حتى تكون إنساناً ناجحاً في حياتك، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

ثانياً: الروابط الإلكترونية:

http://www.alukah.net/fatawa_counsels/0/43584/#ixzz4YJaAg6g6

https://www.ts3a.com/?p=4793

المحتويات

إشباعات الاتصال: وهي الإشباعات الناتجة عن استخدام شبكة الإنترنت نفسها، واختيار هذه الوسيلة قصداً، ولا يرتبط هذا النوع من الإشباعات بما تقدمه الإنترنت من محتوى. وينقسم إلى قسمين:

إشباعات شبه اجتماعية: ويقصد بها العلاقة بين الوسيلة والفرد، حيث يشعر الفرد أن شبكة الإنترنت جزء منه لا يمكنه التخلي عنها، ويشجع هذا الشعور وجود الألفة بين الأفراد غير المعروفين لبعضهم البعض، كما يحصل في المنتديات مثلا، من خلال الحوارات الخاصة، واستخدام بعض الألفاظ الدارجة التي تدل على الألفة بينهم.

إشباعات شبه توجيهية:

ويتحقق هذا النوع من الإشباع من خلال تخفيف الإحساس بالتوتر، مثل إشباعات دعم الذات، ويلاحظ ذلك في مواقع التسلية، والترفيه، أو الارتباط الدائم بالإنترنت، ويزيد هذا في الأفراد المنعزلين عن المجتمع .

ومن خلال ما سبق يمكن التعرف على أهمية الإنترنت في حياة الأفراد عموما، وطلبة الجامعات خصوصاً، ذلك أن الإشباع الذي تقدمه شبكة الإنترنت ومحتوياتها، من معلومات توجيهية للطلبة، أو أخبار عالمية يعزز مكانة الطالب الجامعي بين أقرانه عند الحوارات، والمناقشات الجانبية إضافة إلى الإشباع الذي تقدمه شبكة الإنترنت ذاتها بغض النظر عن محتواها.

لقد أظهرت إحدى الدراسات عام 1421هـ أن الشباب السعودي يرتبط بالشبكة من أجل المعلومات التي تقدمها الإنترنت . وتظهر نتائج هذه الدراسة أهمية الإنترنت في حياة الشباب، وأن شبكة الإنترنت تقدم لهم إشباع المحتوى إضافة إلى إشباع الوسيلة؛ وذلك لما تقدمه من معلومات قد لا تتوافر في وسائل الإعلام الأخرى، إضافة إلى أن مستخدم شبكة الإنترنت يتحكم في ظروف الاستخدام، ومكانه بعكس وسائل الإعلام الأخرى.

المراجع

- مصطفى حميد كاظم الطائي .الفنون الإذاعية و التلفزيونية و فلسفة الإقناع ص121.
- زكريا بن الصغير .الحملات الانتخابية مفهومها .وسائلها .وأساليبها .ص90.
- زكريا بن الصغير .الحملات الانتخابية مفهومها .وسائلها .وأساليبها .ص91
- زكريا بن الصغير .الحملات الانتخابية مفهومها .وسائلها .وأساليبها .ص92.
- زكريا بن الصغير .الحملات الانتخابية مفهومها وسائلها و أساليبها .دار الخلدونية .الجزائر .2004.
- زكريا بن الصغير .محاضرات في تصميم الحملات الإعلامية
- فؤاده عبد المنعم .التسويق الاجتماعي و التخطيط للحملات الإعلامية .ط1. القاهرة . عالم الكتب 2007.
- مصطفى حميد كاظم الطائي .الفنون الإذاعية و التلفزيونية و فلسفة الإقناع . ط1.
- فؤد عبد المنعم البكري، التسويق السياحي وتخطيط الحملات التروجية، القاهرة، عالم الكتب، 2007 ، ص.104
- فؤاد عبد المنعم البكرى، التسويق الاجتماعي وتخطيط الحملات الاعلامية، القاهرة، عالم الكتب، 2007
- قزادري حياة، المراحل العلمية لإعداد حملة إعلامية، الوسيط في الدراسات الجامعية، الجزء العاشر، دار. هومة، الجزائر، 2005 ، ص 136
- فؤاد عبد المنعم البكرى، التسويق الاجتماعي وتخطيط الحملات الاعلامية، القاهرة، عالم الكتب، 2007. ص 87
- بوروان برهان الدين مريدن، تخطيط حملات التسويق الاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية. الإعلام جامعة القاهرة، سنة 2001 ، ص 89.
- فؤاد عبد المنعم البكرى، مرجع سابق، ص 87

المحتويات